



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

교육학석사학위논문

인지적 재평가와 회피 전략이
부적정서 완화에 미치는 영향

- 전략의 본인 선택과 타인 선택의
경우를 중심으로 -

2018년 8월

서울대학교 대학원

교육학과 교육상담전공

류 미 나

국문초록

본 연구는 실험패러다임을 사용하여 정서조절전략의 종류와 선택 방법에 의한 처치가 부정정서 완화에 효과적인지 검증해보고자 하였다. 주요 연구도구로 정서조절과제, 즉 정서가가 있는 사진을 제시한 후 다양한 지시사항을 완료 한 다음 부정정서를 측정하는 방식으로 진행하였다. 본 연구에서 활용한 정서조절전략의 종류로는 기저선 조건을 포함한 인지적 재평가 전략과 회피 전략을 사용하였고, 선택방법으로는 본인이 혼자 전략을 선택하여 부정정서를 측정하는 조건과 타인이 전략을 선택해준 후 부정정서를 측정하는 조건을 살펴보았다. 서울소재의 여러 대학교 온라인 커뮤니티에서 2명의 친구가 함께 하는 실험참가자를 모집하였고, McGill 관계만족도 척도, CES-D10 단축형 우울 척도, STAI 특성불안검사, TAS-20K 감정표현불능증 척도를 사전에 온라인으로 실시하여 연구참여 대상자를 선정하였다. 총 36팀 72명의 대학생 참가자의 자료를 대상으로 분석을 진행하였다.

실험 결과, 본인선택조건에서는 인지적 재평가 전략이 부정정서완화에 효과적인 반면, 회피 전략은 부정정서완화에 비효과적이라고 나타났다. 마찬가지로 타인선택조건에서도 인지적 재평가 전략이 부정정서완화에 효과적인 반면, 회피 전략은 부정정서완화에 비효과적이라고 나타났다. 타인선택조건에서 공감의 추가적 기여를 살펴보았으나, 인지적 공감과 정서적 공감 둘 다 부정정서완화에 기여하는 정도가 통계적으로 유의하게 기여하지 못하였다.

본 연구는 두 가지 전략인 인지적 재평가 전략과 회피 전략의 효과성에 대해 검증하고자 했고, 새로운 도구인 정서조절과제와 정서가를 가진 사진을 활용하여 상담연구에 활용한 점, 또한 타인정서조

절 개념을 도입하여 또래상담연구에 추가적으로 시사했다는 점에서 의미를 지닌다.

주요어 : 정서조절전략, 인지적 재평가, 회피 전략, 타인에 의한 정서조절, 부적 정서 완화, 공감

학 번 : 2016-21528

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	3
II. 이론적 배경	5
1. 정서와 부적 정서	5
2. 정서조절	6
3. 공감	9
III. 연구방법	12
1. 연구 대상	12
2. 연구 도구	14
3. 연구 절차	28
4. 자료 분석	32
IV. 연구결과	33
1. 기술통계 및 상관분석	33
2. 반복측정 일원분산분석	36
3. 회귀분석	39
V. 논의	41
1. 요약 및 논의	41
2. 연구의 의의 및 시사점	43

3. 연구의 제한점 및 추후연구 제언 -----	44
참고문헌 -----	47
부록 -----	55
Abstract -----	77

표 목 차

[표 1] 연구참여자의 인구통계학적 정보	12
[표 2] 정서조절과제 설명	30
[표 3] 친구관계척도의 문항구성 및 신뢰도	23
[표 4] CES-D10의 문항구성 및 신뢰도	24
[표 5] 특성불안검사의 문항구성 및 신뢰도	25
[표 6] 감정표현불능증검사의 문항구성 및 신뢰도	25
[표 7] 대인관계반응성지수 척도의 문항구성 및 신뢰도	26
[표 8] 연구도구 사용 요약	27
[표 9] 연구참여자 선정 과정	28
[표 10] 대면 실험 진행 과정	29
[표 11] 본인 선택 조건의 주요 변인 기술통계	33
[표 12] 타인 선택 조건의 주요 변인 기술통계	33
[표 13] 본인 선택 조건의 주요 변인 상관관계	34
[표 14] 타인 선택 조건의 주요 변인 상관관계	35
[표 15] 본인 선택 조건 구형성 검정	36
[표 16] 본인 선택 조건 반복측정 일원분산분석	36
[표 17] 타인 선택 조건 구형성 검정	37
[표 18] 타인 선택 조건 반복측정 일원분산분석	38
[표 19] 타인 점수에 대한 회귀분석 결과	39

그 립 목 차

[그림 1] 정서조절과제 기본 절차	14
[그림 2] (본인) x (기저선) 화면	16
[그림 3] (본인) x (정서조절) 화면	17
[그림 4] (타인) x (기저선) 화면	18
[그림 5] (타인) x (정서조절) 화면	19
[그림 6] 대면실험 세팅 장면	30
[그림 7] 본인 조건에서 처치별 부적정서 크기	37
[그림 8] 타인 조건에서 처치별 부적정서 크기	38

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

사람은 일상 속에서 다양한 정서경험을 하며 살아간다. 정서란 모든 사람들이 공유하는 심리적 기제로 분노, 공포, 환희와 같은 감정을 포괄하며 인지적, 생리적, 표현적, 사회적 요소들을 포함한다(Kagan, 1994). 때때로 기쁨, 행복과 같은 긍정 정서를 느끼기도 하며, 슬픔, 분노, 절망과 같은 부정 정서를 경험하기도 한다. 정서 경험 자체는 자연스러운 것이지만, 부정 정서와 그로 인한 반응은 때때로 일상의 심리적 불편감을 초래하기도 한다. 개인이 경험하는 특정 정서가 반드시 직접적인 행동으로 나타나는 것은 아니지만, 정서 경험은 우리의 행동에 다양한 영향을 주기도 한다. 일반적으로 긍정 정서는 창의성을 촉발하고 현재와 미래의 목표달성에 도움을 주지만(Isen, 1987), 우울과 불안 같은 부정 정서는 과제 수행을 방해하거나 목표 달성을 어렵게 하기도 한다(Cappelli & Cacciotti, 1985). 따라서 정서를 적절히 조절하는 것은 보다 적응적이고 건강한 삶에 필수적이라고 볼 수 있다.

이러한 정서와 정서조절은 1980년 이후 활발한 연구과제로 대두되었으며 지속해서 연구가 진행되고 있다(김경희, 1995). 정서조절과 관련하여 이루어진 연구의 흐름을 보면 크게 3가지로, 아동의 정서조절능력의 발달(Campos, Campos, & Barrett, 1989; Thompson, 1990)이나, 정서조절실패로 인해 발전하게 되는 여러 정신병리와 심리적 부적응의 문제(이지영, 권석만, 2006; Cole et al., 1994 등), 그리고 그것을 해결하기 위한 방략(민경환 등, 2000; Garnefski, Teerds, Kraaij & Kommer, 2004)에 초점을 맞추어 연구가 진행되어 왔다. 특히 정서조절방략과 관련된 연구에서는 모든 전략들이 정

신건강과 적응에 도움을 주는 것은 아니라고 보며 일부 전략들은 적응적일 수 있지만 몇몇 전략들은 오히려 적응과 기능을 손상시킬 수 있다고 보았다(신주영, 2013). 또한 정서조절전략은 현재의 부정적 정서를 완화하고 적응에 기여하는 적응적 전략과 적응과 기능에 손상을 주는 부적응적 전략으로 구분하여 정의할 수 있다고 보았다(이지영, 권석만, 2006). 그 중 특히 인지적 재평가의 경우 정서적, 인지적, 사회적 측면 모두에서 적응적인 전략이라고 보고 회피의 경우 비효과적이고 역기능적인 전략이라고 보는 주장이 있었다.

인지적 재평가는 정서 유발 사건에 대한 분석, 관련 정보의 탐색 및 처리 등과 같이 상당한 인지적 노력을 수반하며, 상황에 대한 우리의 생각을 바꿈으로써 정서 자극의 의미나 중요성을 변화시키는 것을 말하는데(Lazarus & Alfert, 1964), 일상에서 흔히 사용되며, 실험적 조작과 개인 차 분석이 가능하다는 점에서, 인지적 재평가에 초점을 맞춘 다양한 연구가 이루어졌고 그 결과 효과적이라는 연구가 대체적으로 많았다. 회피의 경우 정서적 경험을 유발시키는 자극으로부터 주의를 돌림으로써 적극적 주의조절을 피하려는 시도이며(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996) 사고나 정서를 억제하려는 시도로써, 오히려 피하고자 하는 부정적 사고와 정서의 빈도나 강도를 더욱 증가 시키는 역설적 효과를 가져 오는 경우가 많아 역기능적이라는 결과가 보고되기도 했다(Wegner, Erber, & Zanakos, 1993). 그러나 최근에 들어서는 전략 자체의 절대적 효과 정보보다는 부정적 사건 자체의 강도, 스트레스의 원인 및 통제가능 정도, 상황적 맥락, 개인의 특수성 등 다양한 상황에 따라 동일한 정서조절방략이라도 그 효과가 다르게 나타날 수 있다(Coifman et al., 2007; Sheppes et al., 2014)는 새로운 의견이 주장되었고, 역기능적이고 비효과적이라고 여겨지는 회피 전략의 경우에도 인지적 재평가와 마찬가지로 부정정서의 감소에 효과적인 정서조절 전략(Moyal, Henik, & Anholt, 2014)이라는 연구가 제시되기도 하였다.

또한 기존의 여러 정서조절관련 연구들이 개인 내적 과정

(intrapersonal)에 초점을 두고 대부분의 연구가 진행된 바 있으나, 최근에 타인이 함께하는 정서 조절(interpersonal emotion regulation)이라는 새로운 개념이 제시되었고, 이 패러다임의 개념적 틀을 정리하는 연구도 진행되었다(Zaki & Williams, 2013). Levy-Gigi 와 Shamay-Tsoory(2017)는 이 개념을 활용하여, 커플을 대상으로 부정적 자극에 노출된 상대방을 위해 정서조절전략을 선택해주는 실험을 진행하였다. 타인이 상대방을 위한 선택을 할 때, 그 결과 타인이 상대방을 위한 정서조절전략을 선택해주는 것이 부정정서의 완화에 더 효과가 클 것이며, 특히 공감 중에서 인지적 공감이 추가적인 기여를 할 것이라는 가설을 세우고 실험을 통하여 확인하였다. 공감은 다른 사람의 상황에 대해서 일어나는 정서적 반응(Hoffman, 1987)이며, 정서적 전염, 타인의 관점 수용, 다른 사람을 도와주는 행동 등을 포함하는 상위 범주의 개념으로, 인지적인 측면과 정서적인 측면이 함께 있으며, 이타적 행동을 하도록 유도하기도 한다(Preston & de Wall, 2002). 선행연구에서는 정서조절 선택에 있어 타인의 인지적 공감은 부정정서 완화에 추가적인 기여를 할 것이며 정서적 공감은 추가적인 기여를 하지 않을 것이라고 예상했으며, 실험을 통해 이와 같은 주장을 실제로 확인하였다.

본 연구에서는 이와 같은 선행연구에 기초하여 정서조절전략의 종류인 인지적 재평가 전략과 회피 전략에 따라, 부정정서 완화에 어떤 차이를 보이는지를 살펴보고자 한다. 본인이 스스로 혼자 전략을 선택하는 경우와 타인이 전략을 선택해주는 경우 두 가지의 조건 모두에서 전략의 효과성이 있는지 살펴보고자 하며, 추가적으로 타인이 선택해주는 조건에서 추가적으로 공감이 기여하는지를 확인해보고자 하였다. 본 연구에서는 기존에 Levy-Gigi 와 Shamay-Tsoory(2017)가 제작한 도구와 연구방법을 참고하여 다음과 같이 연구문제를 설정하여 연구를 진행하였다.

2. 연구문제

본 연구에서 확인하고자 하는 연구 문제 및 가설은 다음과 같다.

연구문제. 정서조절전략의 종류에 따라 부정정서의 완화정도는 어떻게 달라지는가?

1. 정서조절전략에 따라 부정정서완화의 차이가 존재하는가?

1) 본인 선택의 재평가 전략을 사용할 경우, 기저선에 비해 부정정서가 완화될 것이다.

2) 본인 선택의 회피 전략을 사용할 경우, 기저선에 비해 부정정서가 완화될 것이다.

2. 타인 선택의 경우, 정서조절전략에 따라 부정정서완화의 차이가 존재하는가?

1) 타인 선택의 재평가 전략을 사용할 경우, 기저선에 비해 부정정서가 완화될 것이다.

2) 타인 선택의 회피 전략을 사용할 경우, 기저선에 비해 부정정서가 완화될 것이다.

3. 타인 선택의 경우, 공감은 부정정서 완화에 추가적으로 기여하는가?

1) 인지적 공감은 타인 선택 조건에 추가적으로 기여할 것이다.

2) 정서적 공감은 타인 선택 조건에 추가적으로 기여하지 않을 것이다.

II. 이론적 배경

본 연구의 주된 연구문제는 정서조절전략의 종류와 선택에 따른 부정정서 완화에 주는 영향이다. 따라서 정서와 정서조절전략인 인지적 재평가, 회피, 타인에 의한 정서조절에 관한 선행 연구들을 살펴해보았다.

1. 정서와 부정정서

우리는 살면서 다양한 정서를 경험하며, 정서는 개인의 삶에서 무시하거나 억제해야하는 비합리적인 본능적 현상이 아니라 생존과 적응을 위해서 고려해야 하는 삶의 필수적인 부분이다. 인간은 생리적 상태, 행동, 인지 등 다양한 경로들을 통해서 정서에 이르게 되는데, 긍정적인 정서를 유지하거나 부정적인 정서를 긍정적으로 변화시키기 위해서 이러한 경로를 의도적으로 조작하여 정서를 조절한다(Mauss, Crystal, Jennifer, Gross, 2007). 오래 전부터 정서는 “심리학에서 가장 혼란스럽고 어려운 주제 중 하나”라고 생각되어 왔으며, 정서의 개념이 일상에서 흔히 사용되고 있음에도 이에 대한 학자들 간에 합의된 바는 아직 없는 상황이다(Frijda, 1986). 정서가 무엇인가라는 근본적인 질문에 William James(1884, 1894)는 진화적으로 중요한 상황에 의해 발생한 적응적인 행동 및 생리적인 반응 경향성으로 보았다. Lazarus(1991)는 정서를 신체적 혹은 생리적으로 유발된 변화에 대해 개인이 내리는 해석의 결과물이라고 보았고, Davidson(1984)는 표정의 변화를 동반하고 유기체의 행동을 방향 짓는 것이라고 하였다. Campos, Campos와 Barrett(1989)은 정서를 단순한 감정이 아니라 개인의 내적, 외적 환경 간의 관계를 수립하고 유지하거나 중단하는 과정이라고 하였다.

부적 정서(Negative Affect)란 분노, 경멸, 메스꺼움, 죄의식, 공포, 신경증을 포함한 다양한 혐오적 정서 상태가 포함되는 주관적인 고통과 불쾌한 일의 일반적인 차원을 말한다(Watson, Clark, Tellegen, 1988). 본 연구에서는 이 정의를 따라 부적 정서의 개념을 설정하였고, 그 크기를 측정하여 자료로 활용하였다.

2. 정서조절

정서라는 개념이 복잡한 것과 마찬가지로, 정서조절의 개념 또한 아직까지 합의된 정의는 없는 상태이다. 여러 연구자들에 의해 정서조절의 개념을 정의하려는 시도가 이루어지고 다년간 논의하며 다양한 정의를 제시했고, 연구자의 강조점에 따라 정서조절의 개념이 다르게 정의되고 있다. 정서조절은 심리적 방어기제(Freud, 1926/1959), 스트레스와 대처전략(Lazarus, 1966), 애착이론(Bowlby, 1969), 정서이론(Frijda, 1986) 등 다양한 이론에 근거를 두고 있는 매우 복잡한 개념이며, 하나의 행동으로 정의될 수 없는 폭넓은 구성개념이다(Walden & Smith, 1997). Gross(1998)에 따르면 정서조절은 개인이 어떤 정서를, 언제, 어떻게 경험하거나 표현하는지에 따라 정의된다. 현재까지 제시된 기준은 크게 목표, 기능의 범위, 경험과 표현 부분, 그리고 의식적 조절가능여부 총 네 가지로 살펴볼 수 있다. 먼저, 정서조절은 목표에 따라 다르게 정의된다. 정서조절의 목표는 (1) 정적 정서의 증대와 부적 정서의 감소(Westen, 1994), (2) 정적 정서와 부적 정서의 균형적 조화(Kopp, 1989), (3) 상황적 맥락에 있어 적절하게 정서를 경험하고 표현하는 것(Cole et al., 1994)으로 나누어질 수 있다. 두 번째로는 정서조절의 기능의 범위에 따라 개인 내적 기능으로 한정짓거나 아니면 사회적 기능까지 포함시키는지의 여부에 따라 정의되고 있다(Gross, 1998). 즉, 정서조절은 개인이 자신에게 경험된 정서를 조절하는 개인내적 기능이라는 입장과 나아가서 타인의 정서 상태까지 변화시키는 기능을 포

함한다고 보는 입장이 있다. 세 번째는 정서 자체의 변화와 경험된 정서의 표현 방법의 변화를 포함하는 부분이고, 마지막으로 의식적으로 조절될 수 있는지 아니면 무의식적인 영향을 받는 기능까지 포함하는지에 따라 다르게 정의될 수 있다.

1) 인지적 재평가 전략

인지적 재평가는 상황에 대한 우리의 생각을 바꿈으로써 정서 자극의 의미나 중요성을 변화시키는 것을 말하며(Lazarus & Alfert, 1964), 본 연구에서는 이 정의를 따라 인지적 재평가의 개념을 설정하였다. 인지적 재평가 전략은 일상에서 흔히 사용되며, 실험적 조작과 개인 차 분석이 가능하다는 점에서, 재평가에 초점을 맞춘 다양한 연구가 이루어지고 있고, 정서적, 인지적, 사회적 측면 모두에서 적응적인 전략이라는 결과가 보고되고 있다(John & Gross, 2004). 그러나 일부 고위험군 집단의 경우에는 인지적 재평가와 같은 인지적 통제 노력이 실패로 돌아갈 가능성이 높다는 연구결과도 존재한다(Segal et al., 2006). 이러한 현상의 기저에는 신경생물학적 취약성이 작동하는 것으로 보인다. 인지적 재평가의 신경학적 기제는 전전두엽(prefrontal cortex)이 편도체(amygdale)의 활성화를 약화시킨 결과로 알려져 있는데(Ochsner et al., 2004), 우울이나 불안장애 집단의 경우 전전두엽-피질하 회로(prefrontal-subcortical circuit)에 문제를 보이기 때문이다(Johnston, van Reekum, Urry, Kalin, & Davidson, 2007; Ressler & Mayberg, 2007). 정서경험은 편도체가 중심이 되는 고전적 조건형성에 의해 유발되는 경우가 많아, 전전두엽 중심의 언어적 통제 전략만으로는 편도체의 활성화를 약화시키는 데 한계가 있다는 제안도 이와 상통하는 면이 있다(Hayes, Wilson. Gifford, Follette, & Strosahl, 1996; LeDoux, 1996). 이러한 연구결과들은 비록 인지적 재평가가 적응적인 정서 조절 방법이기 는 하지만, 특정 개인에게는 직접적인 사고의 변화가 어려울

수 있다는 것을 시사한다.

2) 회피 전략

회피란 개인이 특정 신체 감각, 정서, 사고, 기억 등의 내적 경험(private experience)과 마주하길 꺼려, 그러한 내적 경험의 형태를 바꾸거나 빈도를 줄이기 위해 노력하는 것을 말한다(Hayes et al., 1996). 본 연구에서는 ‘적극적으로 무시’하고 주의를 다른 곳으로 돌리는 것을 회피의 개념으로 정의하였다. 회피는 우울, 불안과는 정적으로, 자존감 및 삶의 만족도와는 부적으로 관련되며(이훈진, 2009), 걱정과 대한 부정적 신념과 일반화된 불안증상 간 관계를 매개하였고(이정은, 조용래, 2007), 정신건강 문제와 불안 및 우울 사이를 조절하였다(Andrew & Dulin, 2007). 여러 정신 장애는 원치 않는 내적 경험을 회피하기 위해 부적응적 방법을 사용한 것으로 개념화될 수 있으며(Hayes et al., 1996), 여러 연구들에서 사고나 정서를 억제하려는 시도는 피하고자 하는 부정적 사고와 정서의 빈도나 강도를 더욱 증가시키는 역설적 효과를 가져 오는 경우가 많아 역기능적이라는 결과가 보고되기도 했다(Wegner & Erber, 1992; Wegner, Erber, & Zanakos, 1993). 그러나 스트레스 상황의 특성이나 개인적인 경향에 따라 회피의 대처양식이 더 적응적일 수도 있다는 연구 결과가 다양한 임상 및 경험적 사례에서 제시되었다(Lazarus, 1993; Mattlin, Wethington, & Kessler, 1990; Pearlin & Schooler, 1978). Sheppes 외(2011)의 연구에서는, 정서 자극이 너무나도 강렬할 때, 사람들이 회피 전략을 많이 사용하고 또한 효과적이라고 보고하였으며, 우울한 경향이 있는 경우 회피전략이 부정적 정서를 감소하는데 도움이 된다는 연구결과도 보고되었다(Nolen-Hoeksema et al., 2008).

3) 타인에 의한 정서조절

타인에 의한 정서조절(interpersonal emotion regulation)은 개인 내적인 과정이 아닌 사람 간에 이루어지는 것을 뜻하며 이와 관해서 연구가 진행된 것은 비교적 최근이다. 이전까지는 정서조절이라 함은 내적인 과정(intrapersonal)에 초점을 두고 대부분의 연구가 진행되었다. 개인-간 정서조절의 개념에 대해 여러 학자들은 사회적 지지와 공급(Bolger & Eckenrode, 1991), 정서적 상태의 사회적 공유(Rimé, 2009), 그리고 타인의 정서적 상태를 향상시키는데 도와주려는 동기(Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010)라고도 표현하였다. 그러나 이러한 현상들은 하나의 개념적 틀로 형성되지 않았다고 제기하며 Zaki 와 Williams(2013)는 개인-간 정서조절의 개념적 틀 구성을 위해 조절 형태가 내적(intrinsic)인지 외적(extrinsic)인지, 그리고 메커니즘이 상대방의 반응에 의존적(response dependent)인지 아니면 반응으로부터 독립적(response independent)인지에 따라 4가지 영역으로 분류하기도 하였다. 이것은 개인이 상호작용이 가능한 상황에서 스스로 혹은 타인의 정서를 조절하는데 어떤 모습을 보이는지에 따라 구성된 것이다. 본 연구에서는 개인-간 정서조절이란, 한 사람(본인)이 다른 사람(타인)이 선택하는 전략을 적용하여 정서를 조절하는 것으로 정의하며, 개인이 스스로 정서조절전략을 선택하고 수행하는 것에 비해 부적정서 완화에 효과적일 것이라는 가능성이 제시하며 설정된 개념이다.

3. 공감

공감(empathy)이란 자기 자신의 상황에 대해서보다는 누군가 다른 사람의 상황에 대해서 더욱 적절하게 일어나는 정서적 반응(Hoffman, 1987)이다. 이는 다른 사람의 정서적 상태에 대한 관찰자

의 정서적 반응을 의미하며, 정서적 전염, 동정, 타인의 관점 수용, 다른 사람을 도와주는 행동 등을 포함하는 상위 범주의 개념이다(Preston & de Waal, 2002). 공감은 인간의 사회적 행동에서 중요한 역할을 하는데, 우리가 다른 사람들에게 해를 끼치는 행동을 못하게 막고 이타적 행동을 하도록 유도한다. 또한 어머니와 자식, 배우자, 더 큰 사회적 집단 구성원 간의 정서적 유대 형성에도 결정적인 역할을 한다(Singer, 2006).

공감에 대한 정의에는 인지적(cognitive) 내용과 정서적(affective) 내용이 함께 들어 있는 것을 알 수 있는데. 실제로 공감의 차원이 이 두 가지로 나누어 이해하려는 연구들이 다수 이루어져 왔다(Davis et al., 1999; 김상희, 2006). 다른 사람의 생각, 바람, 믿음, 의도, 인식과 같은 마음 상태를 표상하는 능력을 인지적 공감(cognitive empathy, CE)이라고 하고, 타인의 정서 상태를 공유하고 그 표현에 반응하는 능력을 정서적 공감(affective empathy, AE)이라고 한다(Blair, 2005). 공감(empathy)에 대한 초기 경험적 연구들은 인지적 공감에 보다 더 중요성을 두어왔다(Mead, 1934; Piaget, 1932). 하지만 최근 연구들은 인지적 공감 뿐만 아니라 정서적 공감 또한 대인관계에서 중요한 요소로 인식하여 인지적 측면과 정서적 측면을 모두 고려해야 한다는 관점이 확장되고 있다.

본 연구에서는 활용하는 정서조절전략이 인지적 전략이기에, 이 두 가지 공감능력의 유형에 따라 부정정서 완화의 효과를 추가적으로 확인해볼 때 타인의 인지적 공감이 높을수록 대상의 부정정서가 더 줄어든 것으로 예상한다.

1) 인지적 공감

인지적 공감은 타인의 관점을 인지적으로 이해하는 것을 의미한다. 인지적 공감의 기저에는 더 많은 마음이론 과정이 존재하고, 정서적 공감에는 시뮬레이션 과정이 더 많이 관여한다. 마음이론

(Theory of Mind, ToM)이란 자기 자신과 타인의 믿음, 바람, 의도와 같은 마음 상태를 추론하는 능력을 가리킨다. 나와 다른 사람이 서로 다른 생각을 가지고 있다는 것을 이해하고, 표상화(representation)할 수 있는 능력을 측정하는 기초적인 것에서부터, 사회적 상황과 타인의 마음에 대한 보다 복잡한 이해를 필요로 하는 것까지 다양하다. 본 연구에서는 인지적 공감능력이 정서조절 효과에 추가적인 설명을 할 것으로 예상된다.

2) 정서적 공감

정서적 공감은 공유된 정서(shared affect), 대리적 정서(vicarious affect) 또는 정서적 감염(emotional contagion)과도 유사한 개념이며, 공유와 대리라는 측면을 강조하는 것과 같은 맥락에서 정서적 공감은 타인 지향적인 감정들을 수반하기도 한다(Batson et al., 1987). 타인의 정서적 경험을 관찰했을 때 그 사람의 입장에서 느끼고 감정을 공유하는 것을 의미하며(Eisenberg & Miller, 1987), 타인의 마음 상태를 자기 자신의 마음 상태와 일치시켜 공명해봄으로써 타인의 마음 상태를 표상하는 것을 말한다. 본 연구에서는 정서적 공감능력은 정서조절의 효과에 추가적인 설명을 하지 않을 것으로 예상된다.

III. 연구방법

1. 연구 대상

연구참여자 선정을 위해 국내 여러 대학교 온라인 커뮤니티에 ‘1년 이상의 관계가 유지된 2명의 동성의 친한 친구가 함께 참여하는 실험참여자’를 모집하였고 사전설문을 온라인으로 실시하여, 총 남녀 95명이 인구통계학적 질문, McGill 친구관계 척도-R, CES-D10 우울 검사, 특성 불안 검사, 감정표현 불능척도-K에 응답하였다. 이 중 한 명만 응답하고 친구가 응답하지 않은 5명과, 2명 모두 신청하고 설문에 응답하였으나 한 명 또는 두 명 다 임상적으로 우울, 불안, 표현불능이 심한 경우 8명(4팀)을 제외하여 최종 82명(41팀)이 대면실험 대상자로 선정되었다.

대면실험을 실시한 인원 중, 실험 중 컴퓨터 프로그램 오류로 인한 데이터 활용이 불가능한 6명(3팀)과 실험 중 불성실한 태도(실험 중 컴퓨터 화면을 보지 않고 휴대폰 조작)를 보인 경우가 2명(1팀)이 있어 이를 제외하고, 총 72명(36팀)의 응답 결과와 대면실험 자료를 대상으로 분석을 진행하였다.

실험을 진행한 참가자의 성별과 나이, 친구관계는 다음 [표 1]과 같다.

[표 1] 연구 참여자의 인구통계학적 정보

		본인 역할		타인 역할	
	구분	사례 수	백분율 (%)	사례 수	백분율 (%)
성별	남	5	7.0	5	7.0
	여	31	43.0	31	43.0
나이	18-20세	11	30.6	9	25.0

친구 관계	21-23세	15	41.6	18	50.0
	24-26세	9	25.0	7	19.4
	27세 이상	1	2.8	2	5.6
	1년 이상 2년 미만	8	22.2	8	22.2
	2년 이상 3년 미만	1	2.8	1	2.8
	3년 이상 4년 미만	4	11.1	4	11.1
	4년 이상 5년 미만	7	19.4	7	19.4
	5년 이상	16	44.5	16	44.5
	총합	36	100.0	36	100.0

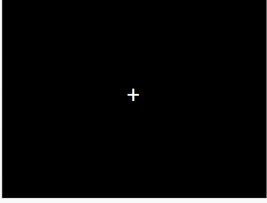


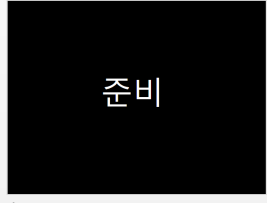
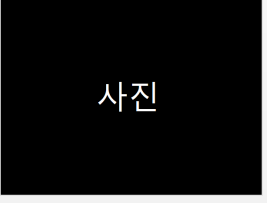
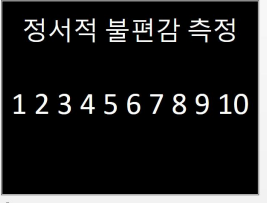
2. 연구 도구

1) 연구 자극

(1) 정서조절과제

정서조절과제는 정서가가 있는 사진을 제시하여 참여자의 반응을 살펴보는 연구에서 사용하는 도구 중 하나로, 참가자들은 제시된 사진을 본 후 지시사항에 따라 수행하는 방식으로 진행되며, 기본 절차는 [그림 1]과 같다.

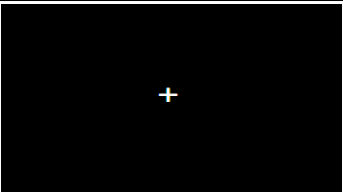
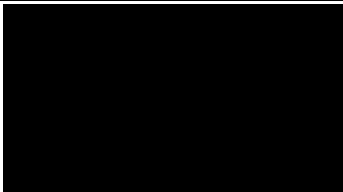

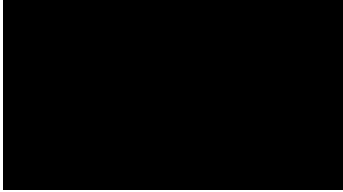

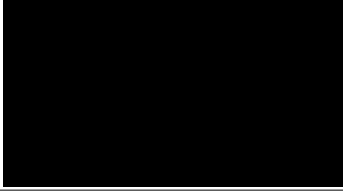
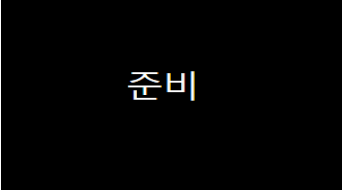
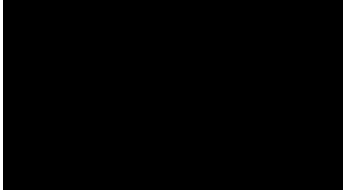

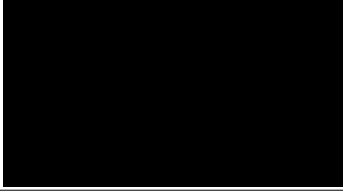


[그림 1] 정서조절과제 기본 절차

		
1) fixation point (+) 제시 (2초)	2) 사진 제시 (0.5초)	3) 지시사항안내 (시간 무제한)
		
4) 준비 (2초)	5) 사진 제시 (5초)	6) 정서적불편감측정 (시간 무제한)

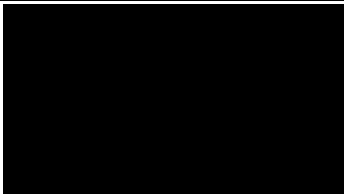
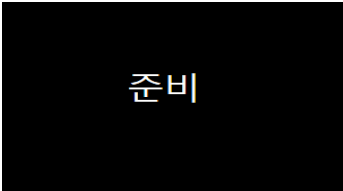
정서조절과제는 여러 연구자들(Levy-Gigi et al., 2016; Sheppes, Scheibe, Suri, & Gross, 2011; Sheppes et al., 2014)에 의해 활용되었으며 본 실험에서는 Levy-Gigi, E. 와 Shamay-Tsoory, S. G.(2017)의 것을 참고하여, 프로그램 개발자에게 의뢰하여 한국어

버전을 제작하여 사용하였다. 지시사항의 종류는 4가지로, 정서조절의 여부와 선택주체에 따라 결정되며, ‘본인’과 ‘타인’은 각자의 자리에 설치된 2대의 노트북 화면에서 주어진 화면을 보게 된다. 다음 [그림 2], [그림 3], [그림 4], [그림 5]은 ‘본인’과 ‘타인’이 각각 보게 될 화면의 예시이다.

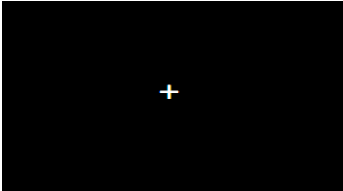
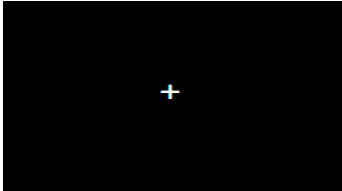
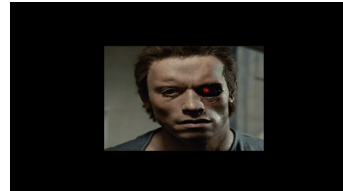
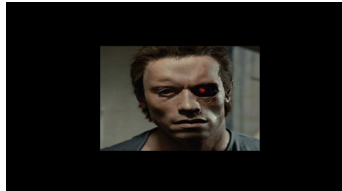
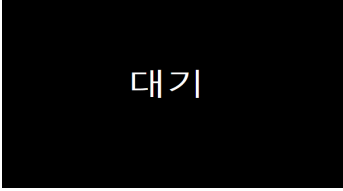
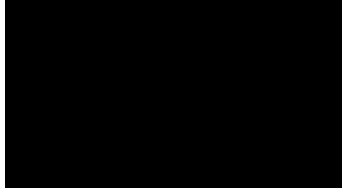
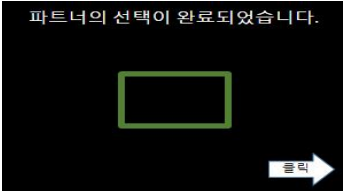
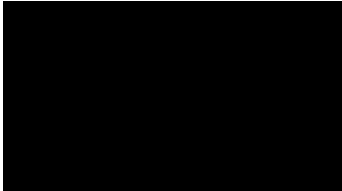
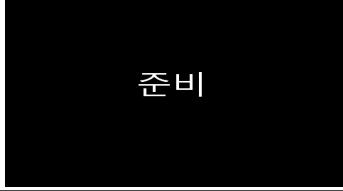
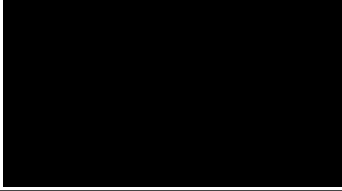
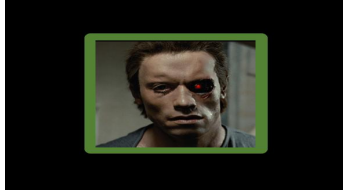
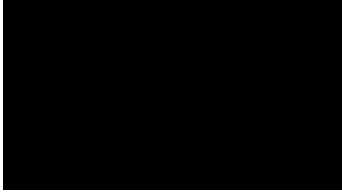
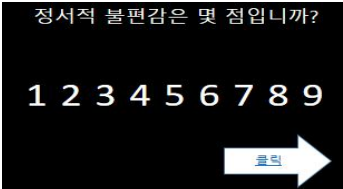
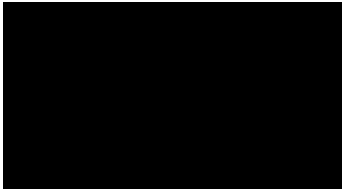
[그림 2] (본인) x (기저선) 화면

	본인 역할		타인 역할
1		1	
2		2	
3	<p>사진에 적용할 액자 색상을 선택하세요.</p> 	3	
4		4	
5		5	
6	<p>정서적 불편감은 몇 점입니까?</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9</p> 	6	

[그림 3] (본인) x (정서조절) 화면

	본인 역할		타인 역할
1		1	
2		2	
3	<p>사진에 적용할 전략을 선택하세요.</p> <p><u>회피</u> <u>재평가</u></p>	3	
4		4	
5	<p><u>회피전략을 사용하세요</u></p> 	5	
6	<p>정서적 불편감은 몇 점입니까?</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9</p> <p></p>	6	

[그림 4] (타인) x (기저선) 화면

	본인 역할		타인 역할
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	

[그림 5] (타인) x (정서조절) 화면

	본인 역할		타인 역할
1		1	
2		2	
3	대기	3	
4	파트너의 선택이 완료되었습니다. 회피 >클릭	4	
5	준비	5	
6	회피 전략을 사용하세요 	6	

7	<p>정서적 불편감은 몇 점입니까?</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9</p> <p>→ 클릭</p>	7	
---	--	---	--

[그림 2], [그림 3], [그림 4], [그림 5]의 화면을 설명하면 다음과 [표 2]와 같다.

[표 2] 정서조절과제 화면 및 자료 설명

장면	설명	자료 활용	횟수	
[그림 2]	본인 혼자 액자색상 선택 후 + 본인이 부적정서 측정	초록색 선택	① (본인) x (기저선)	10회 실시
		파란색 선택		
[그림 3]	본인 혼자 정서조절전략 선택 후 + 본인이 부적정서 측정	재평가 선택	② (본인) x (재평가)	10회 실시
		회피 선택	③ (본인) x (회피)	
[그림 4]	타인이 액자색상 선택해준 후 + 본인이 부적정서 측정	초록색 선택	④ (타인) x (기저선)	10회 실시
		파란색 선택		
[그림 5]	타인이 정서조절전략 선택해준 후 + 본인이 부적정서 측정	재평가 선택	⑤ (타인) x (재평가)	10회 실시
		회피 선택	⑥ (타인) x (회피)	
1명 당 총 40회 실시				

정서조절과제에서는 [그림 2], [그림 3], [그림 4], [그림 5] 이 4가지 유형이 각 10회 씩, 총 40회 실시된다. [표 2]에 제시된 바와 같이 [그림 2]는 본인 혼자서 액자 색상을 선택한 후 본인이 부적정서를 측정하는 경우이고, [그림 3]은 본인 혼자서 정서조절전략을 선택한 후 본인이 부적정서를 측정하는 경우이고, [그림 4]는 타인 본인에게 액자 색상을 선택해준 후 본인이 부적정서를 측정하는 경우이고 경우, [그림 5]는 타인이 정서조절전략을 선택해준 후 본인이 부적정서를 측정하는 경우이다. 이 화면들이 제시되는 유형과 순서는 랜덤으로 섞어 나타내었다. 연구자는 이 자료를 다음과 같이 정의하여 활용하였다. 본인이 액자 색상을 선택한 경우를 ① (본인) x (기저선) 조건으로, 본인이 정서조절전략 중 재평가를 선택한 경우를 ② (본인) x (재평가) 조건으로, 본인이 정서조절전략 중 회피를 선택한 경우를 ③ (본인) x (회피) 조건으로, 타인이 액자 색상을 선택한 경우를 ④ (타인) x (기저선) 조건으로, 타인이 정서조절전략 중 재평가를 선택한 경우를 ⑤ (타인) x (재평가) 조건으로, 타인이 정서조절전략 중 회피를 선택한 경우를 ⑥ (타인) x (회피) 조건으로 정의하였다. 제시한 바와 같이 한 사람당 총 6 종류의 자료가 생성되며 각각의 평균을 내어 자료 분석에 활용하였다.

(2) 사진 자극

정서조절과제에서 활용되는 IAPS (International Affective Picture System; Lang, Bradley, & Cuthbert, 2008)는 Florida 대학 정서 연구소의 Lang 교수가 표준화한 국제 정서그림 체계로 다양한 정서가를 포함한 사진 모음집이다. IAPS는 국내(민병찬 등, 2003; 석현정 등, 2007)와 외국(Colden 등, 2008; Britton 등, 2006; Delplanque 등, 2007; Gruhn 등, 2008)에서 정서 연구의 자극 재료로 널리 활용되고 있으며, 일상생활에서 접할 수 있는 956장의 동일한 화질(1024x768)의 컬러사진으로 구성되어있다. IAPS 자극들은 지난 십여년간 미국

인을 대상으로 반복적으로 평가되어 왔으며, 쾌(Pleasure), 각성(Arousal), 지배(Dominance)의 3개 차원으로 구분하여 평가결과가 제시되었다(Lang, Bradley, & Cuthbert, 2005). Lang 등(2005)은 IAPS 자극의 표준화를 위해 다양한 연령층의 남녀를 대상으로 반복 평가하게 하였고 박태진과 박선희(2009)는 IAPS 자극에 대한 한국 대학생의 정서평가에 관한 연구를 진행하기도 하였다.

Florida 대학 정서 연구소로부터 IAPS 자료를 온라인이나 공개적인 미디어(텔레비전, 논문, 잡지 등) 또는 수업자료로 활용하지 않을 것이라는 IAPS Statement of Use를 받아 작성 및 제출하고 지도교수의 소속을 확인받은 후 사진자료를 다운받을 수 있는 링크에 접근할 수 있었다. 사진 자료 중 부적 정서를 일으키는 사진 40장³⁾을 본 실험에 사용하였고, 위의 [그림 2], [그림 3], [그림 4], [그림 5]에 활용된 사진은 IAPS 자극이 아니다.

3) 활용한 사진: 2095, 2205, 2301, 2345, 2375, 2456, 2703, 2715, 2750, 2799, 2800, 2811, 2981, 6244, 6311, 6360, 6560, 6570, 6825, 7631, 7380, 8230, 9040, 9042, 9075, 9140, 9163, 9183, 9184, 9220, 9250, 9254, 9280, 9290, 9571, 9584, 9599, 9635.1, 9908, 9940. 정서가 $m=2.41$, $SD=0.08$)

2) 측정도구

(1) McGill 친구관계 척도-R

본 질문지는 Mendelson과 Aboud(1999)의 ‘McGill 친구관계 질문지-R(Friendship Questionnaires - Respondent’s Attachment - Revised; MFQRA-R)’를 이은해와 고윤주(1999b)가 번안하고 임지원(2009)의 연구에서 활용된 친구관계 척도이다. 친구의 친밀감과 만족도를 확인하는 척도이며 다른 척도와 달리 특정 친구를 향한 감정과 우정에 대한 만족도를 측정한다. 본 연구에서 참여자들의 상호관계와 친밀도를 확인하기 위해 실시할 예정이다. 떠올리는 특정 친구에 대한 애정을 측정하는 4문항과 관계에 대한 만족감을 측정하는 4문항으로 구성되며 각 문항은 Likert식 5점 척도로 ‘매우 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’으로 이루어져 있다. 연구 참여자 2명의 관계를 확인하기 위해서 ‘친구로 알고 지낸지 1년이 넘었습니까?’ 라는 질문과 함께 사전 스크리닝 용도로 실시하였다.

[표 3] 친구관계척도의 문항구성 및 신뢰도

요인	문항수	문항구성	Cronbach’s α
친구관계 만족도	8	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	.94

(2) 우울 척도

본 척도는 우울 증상을 측정하는 자기보고 척도이다. Radloff(1977)가 개발한 CES-D(Center for Epidemiologic Studies of Depression) 척도를 Kohout, Berkman, Evans와 Cornoni-Huntley(1993)가 10문항으로 단축한 척도를 사용하였다. CES-D10은 지난 일주일간의 느낌과 행동에 관하여 묻는 10개의 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항에 ‘그런 생각이 들지 않았음’ 0점,

나머지 답변에 순차적으로 1점, 2점, 3점을 부여할 수 있게 이루어져 있다. 총 2문항인 역문항(4, 7)은 역으로 점수를 환산하여 계산하며, 점수가 낮을수록 우울한 정도가 높은 것을 의미한다. 총 30점 만점 중 25점 이상은 명확한 우울증으로 분류되기에 이들은 연구대상에서 제외할 예정이다. 선행 연구에서 우울증과 불안장애 혹은 둘 다의 경우 (Erikson & Newman, 2007; Hofmann, 2014) 정서조절전략으로부터 효과를 보는데 어려움이 있을 수 있다는 것을 확인하였기 때문에 사전 스크리닝 용도로 실시하였다.

[표 4] CES-D10의 문항구성 및 신뢰도

요인	문항수	문항구성	Cronbach's α
우울	10	1, 2, 3, 4*, 5, 6, 7*, 8, 9, 10	.832
*역채점 문항			

(3) 특성 불안 검사

본 척도는 Spielberger 외(1970)의 상태-특성 불안 검사를(The State-Trait Anxiety Inventory: STAI)를 김정택, 신동균(1978)이 번안하여 표준화시킨 척도중 특성 불안 검사이다. 이상적으로 느끼는 지속적인 불안을 평가하는 총 20개 문항으로 구성되어 있다. 4점 Likert식 척도이며 1점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(매우 그렇다)로 표시하는 자기보고식 척도이다. 점수가 높을수록 불안의 정도가 높은 것을 의미하며 총 80점 만점 중 64점 이상은 극심한 정도의 불안감을 갖고 있다고 분류되기에 이들은 연구대상에서 제외할 예정이다. 선행 연구에서 우울증과 불안장애 혹은 둘 다의 경우 (Erikson & Newman, 2007; Hofmann, 2014) 정서조절전략으로부터 효과를 보는데 어려움이 있을 수 있다는 것을 확인하였기 때문에 사전 스크리닝 용도로 실시하였다.

[표 5] 특성불안검사의 문항구성 및 신뢰도

요인	문항수	문항구성	Cronbach's α
특성불안	20	1*, 2, 3, 4, 5, 6*, 7, 8, 9, 10*, 11, 12, 13*, 14, 15, 16*, 17, 18, 19*, 20	.864
*역채점 문항			

(4) 감정표현 불능척도-K

본 척도는 Bagby, Parker, & Taylor(1994)의 감정표현불능척도(The Toronto Alexithymia Scale: TAS-20)를 신현균, 원호택(1997)이 번안하여 표준화시킨 척도이다. 총 20문항, 3개의 요인으로 구성되어있으며 자신의 정서를 느끼거나 표현하는데 어려움을 측정하는 자기보고 척도이다. 5점 Likert식 척도이며 0점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(아주 그렇다)로 응답하게 되어있다. 총 5문항인 역문항(4,5,10,18,19)은 역으로 점수를 환산하여 계산하며, 점수가 낮을수록 정서를 느끼거나 표현하는 것에 어려움을 느낌을 의미한다. 총 100점 만점 중 61점 이상은 정서를 묘사하거나 확인하는 것에 극심한 어려움을 느끼는 경우이며, 그런 경우 정서조절전략으로부터 효과를 보는데 어려움이 있을 수 있어(Bonnet, Brejard, & Pedinielli, 2013; 등) 사전 스크리닝 용도로 실시하였다.

[표 6] 감정표현불능증검사의 문항구성 및 신뢰도

요인	문항수	문항구성	Cronbach's α
감정표현불능증	20	1, 2, 3, 4*, 5*, 6, 7, 8, 9, 10*, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18*, 19, 20	.822
*역채점 문항			

(5) 대인관계 반응성 척도

본 척도는 Davis(1980)가 제작한 대인관계 반응지수(Interpersonal Reactivity Index: IRI)척도를 박민(1994)이 번안하고 이후 정연희(2012)가 수정 및 보완한 공감 유형 및 능력을 확인하는 척도이다. 본 연구에서는 파트너가 인지적 공감을 하는지 정서적 공감을 하는지 확인하려고 하기 위해 사용한다. 즉, 온라인 스크리닝이 끝난 후 피험자로 선발된 2인 1조 중 ‘대상’역할이 아닌 ‘파트너’의 역할의 경우에 실시하게 되는 설문지이다. 총 28문항으로 인지적 공감과 정서적 공감의 두 요인으로 구성되어 있으며, 인지적 공감은 ‘관점 취하기’와 ‘상상하기’로 각 7문항씩, 정서적 공감은 ‘공감적 관심’과 ‘개인적 고통’의 하위요인으로 각 7문항씩 구성되어 있다. 각 문항은 Likert식 5점 척도로 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)로 표시하는 자기보고식 척도이다. 점수가 높을수록 해당 유형의 공감 능력이 높은 것을 의미한다.

[표 7] 대인관계 반응성 척도의 문항구성 및 신뢰도

			Cronbach's α
요인	문항수	문항구성	
인지적	관점취하기	7	1, 2*, 3, 4, 5*, 6, 7
공감	상상하기	7	8, 9, 10*, 11, 12, 13*, 14
정서적	공감적관심	7	15, 16*, 17, 18, 19*, 20*, 21
공감	개인적고통	7	22, 23, 24, 25*, 26, 27*, 28
전체		28	.769

*역채점 문항

설명한 연구 도구의 사용 시점과 용도는 다음 [표 8]과 같다.

[표 8] 연구 도구 사용 요약

도구명	사용 시점
McGill 친구관계척도	온라인 사전 스크리닝
CES-D10 우울척도	
STAI 특성불안척도	
TAS-20K 감정표현불능척도	
ERT 정서조절과제	대면 실험
IAPS 사진 도구	
IRI 대인관계 반응성 척도	

3. 연구 절차

1) 연구참여자 선정 과정

(1) 연구 참여자 모집

국내 여러 대학의 커뮤니티 게시판들에 설문지 링크와 함께 홍보문을 게시하였다. 친구관계가 1년 이상인 동성인 2명의 친구가 함께 참여하게 되며 온라인 설문이후 선정된 참여자들을 대상으로 대면 실험이 실시됨을 안내하였다. 또한 대면실험까지 완료한 경우 보상으로 커피전문점 기프트카드를 지급함을 안내하였다.

(2) 온라인 사전설문 실시

설문지 링크를 접속하면 연구에 대한 설명문과 동의서가 다시 한번 제시되며, 이후 인구통계학적 정보, 친구관계척도, 우울척도, 특성불안척도, 감정표현불능척도에 응답하도록 안내하였다.

(3) 스크리닝 후 연구 참여자 최종 선정

온라인 사전설문 결과, 2명 모두 응답하였고 2명 다 친구관계가 1년 이상이며, 우울, 불안, 감정표현불능 수준이 임상적으로 높지 않은 경우를 선발하였다.

[표 9] 연구참여자 선정 과정

순서	내용	자료
(1)	연구참여자 모집	-홍보문 -친구관계척도
(2)	연구대상자 선정 위한 온라인 사전설문 실시	-우울척도 -특성불안척도 -감정표현불능척도
(3)	스크리닝 후 연구참여자 최종 선정	

2) 실험 과정

본 연구의 실험과정은 [표 10] 에서 제시하는 바와 같이 진행되었다. 모든 실험은 연구책임자 1인이 직접 진행하였고, 평균 소요시간은 45분이었다.

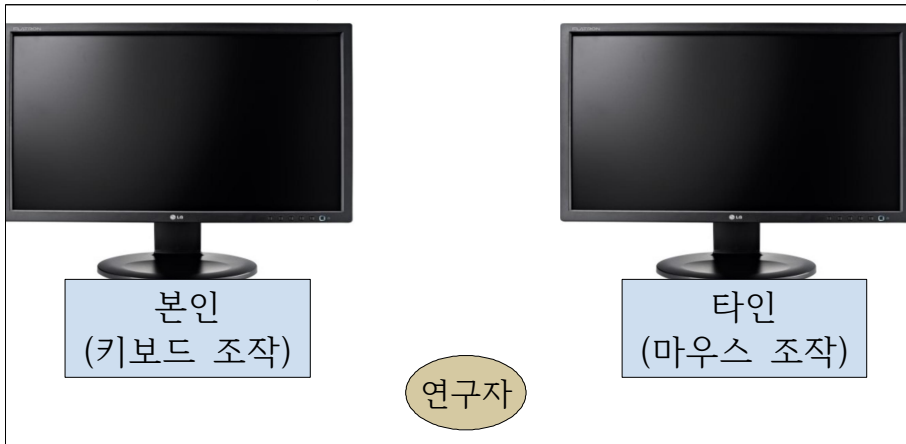
[표 10] 대면 실험 진행 과정

순서	내용	자료
(1)	실험 안내	-설명서
(2)	대상(본인)/조절자(타인) 역할 배정	-대인관계반응성검사(조절자)
(3)	정서조절전략 교육 및 훈련	-정서조절전략 교육자료
(4)	연습과제 실시	-과제 안내자료 배부 -연습과제
(5)	정서조절과제 실시	-기록지
(6)	실험종료안내 및 사례 지급	-실험종료 안내문

(1) 실험 안내 및 동의서 작성

연구참여자 2명이 실험실에 도착하기 전, 책상 2대와 노트북 2대를 [그림 6]과 같이 배치하고 정서조절과제 프로그램 세팅과 필요한 자료를 준비했다. 참여자가 도착하면 연구자 정보와 연구 주제, 실험 진행 절차 등이 기재되어 있는 연구참여자용 설명서 및 동의서를 제공하였다.

[그림 6] 대면실험 세팅 장면



(2) ‘본인’ 역할과 ‘타인’ 역할 배정 및 추가설문 실시

실험실에 도착한 연구참여자 2명은 랜덤으로 자리에 앉게 되며 실험 역할을 배정받는다. 왼쪽 자리에 앉은 사람이 ‘본인’ 역할이 배정되고, 오른쪽 자리에 앉은 사람이 ‘타인’ 역할을 배정받는다. 실험에서 안내할 때는 ‘본인’ 역할을 ‘대상’이라고 안내하고 ‘타인’ 역할을 ‘조절자’라고 안내한다. 이후 ‘타인’은 추가적으로 대인관계반응성검사를 실시한다.

(3) 정서조절전략 교육 및 훈련

과제에서 활용하게 될 재평가 전략과 회피 전략에 대해 정서조절 전략 교육자료[부록 11]를 사용하여 연구 참여자들을 교육하는 시간을 갖는다. 부정적 정서를 일으키는 사진을 보며 정서를 일으켜지는 것과 가라앉는 것을 함께 살펴보기도 하며, 연구 참여자들은 재평가 전략과 회피 전략에 대해 배우고 예시문장을 직접 적어보며 연구자에게 질의응답을 하는 시간을 갖는다. 이후 과제에 대한 안내를 진행한다.

(4) 연습과제 실시

‘대상’역할을 맡은 본인과 ‘조절자’역할을 맡은 타인에게 각각 정서 조절과제에 대한 안내자료를 배부하고 진행하게 될 과제에 대해 설명한다. 과제진행의 유의사항과 각자의 화면에 나올 장면에 대해 설명하고 질문을 주고받으며 정서조절과제에 대해 이해하는 시간을 갖는다. 대상의 경우 과제를 진행하며 어떤 전략을 활용하였는지 기록하는 기록지를 추가로 배부받고 설명을 듣는다. 이후 참여자들은 연구자가 옆에서 보는 상태에서 연습과제를 실시해본다. 추가 질문 사항이 있는 경우 이에 대해서 연구자가 안내하고, 최종 준비가 마무리되면 본 정서조절과제 화면을 켜고 실시하도록 안내하였다.

(5) 정서조절과제 실시

연구자는 실험실 뒤편에서 대기하고 있으며 연구 참여자들은 각자의 노트북 화면을 통해 과제를 진행한다.

(6) 실험종료 안내 및 사례 지급

정서조절과제를 마무리하고 화면에 종료 안내가 나타나면, 종료 안내문과 함께 연구참여자의 기분이 어떠한지, 신체적 감각은 어떠한지 확인하였다. 그리고 부정적인 감정이 생기는게 자연스러운 현상이며, 혹시 실험 이후에도 오래 지속되거나 상담 등이 필요할 경우, 연구자에게 연락하도록 하거나 교내에서 무료로 상담을 받을 수 있는 기관들을 안내하였다. 이후 소정의 사례비를 커피전문점 기프트 카드로 즉시 지급하였다.

4. 자료분석

본 연구에서는 수집된 자료를 PASW Statistics 18을 사용하여 다음과 같은 방법으로 통계적 분석을 실시하였다.

첫째, 본인 선택 조건의 주요 변인(우울, 특성불안, 감정표현불능증)과 본인 선택 조건에서 정서조절 처치(기저선, 인지적 재평가, 회피)와 타인 선택 조건의 주요 변인(관계만족도, 인지적 공감, 정서적 공감)과 타인 선택 조건에서 정서조절 처치(기저선, 인지적 재평가, 회피)에 대한 기술통계와 상관분석을 실시하였다.

둘째, 정서조절 처치별 효과를 살펴보기 위해 본인 선택 조건에서 반복측정 일원분산분석을 실시하였다.

셋째, 정서조절 처치별 효과를 살펴보기 위해 타인 선택 조건에서 반복측정 일원분산분석을 실시하였다.

넷째, 타인 선택 조건의 경우, 공감이 추가적으로 타인조건의 점수에 기여하는지 살펴보기 위해 1단계로 대상의 우울, 불안, 감정표현불능점수를 투입하고 2단계로 인지적 공감과 정서적 공감을 투입하여 회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구 결과

1. 기술 통계 및 상관분석

1) 기술통계

먼저 연구에서 사용된 주요 변인들의 기술통계를 살펴보았다. ‘본인’역할과 ‘타인’역할을 한 36명의 우울, 불안, 감정표현불능증 과 ‘대상’이 평정한 부적 정서 크기의 점수범위, 최솟값, 최댓값, 평균, 표준편차를 확인한 결과는 다음 [표 11]과 [표 12]과 같다.

[표 11] 본인 선택 조건의 주요 변인 기술통계

구분		가능한 점수범위	최솟값	최댓값	평균	표준편차
본 인	우울	0 - 30	1.00	17.00	7.55	4.37
	특성불안	0 - 80	27.00	64.00	43.72	9.58
	감정표현불능증	0 - 100	28.00	60.00	47.16	10.98
	기저선	1-10	1.00	10.00	4.81	1.16
	재평가	1-10	1.00	10.00	3.56	0.95
	회피	1-10	1.00	10.00	5.29	1.55

[표 12] 타인 선택 조건의 주요 변인 기술통계

구분		가능한 점수범위	최솟값	최댓값	평균	표준편차
타 인	관계만족도	8-40	24.00	40.00	37.25	3.50
	인지적 공감	14-70	33.00	63.00	50.97	6.34
	정서적 공감	14-70	33.00	59.00	47.97	5.77
	기저선	1-10	1.00	10.00	4.72	1.27
	재평가	1-10	1.00	10.00	4.39	1.23
	회피	1-10	1.00	10.00	4.94	1.83

2) 상관분석

연구에서 사용된 주요 변인들이 서로 어떤 상관이 있는지 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였고, Pearson 상관계수를 도출하였다. 상관분석을 실시한 결과는 [표 13]과 [표 14]에 제시하였다.

[표 13] 본인 선택 조건의 주요 변인 상관분석

	우울	특성 불안	감정 표현 불능	본인 기저선	본인 재평가	본인 회피
우울	-					
특성 불안	.800**	-				
감정 표현 불능	.705**	.659**	-			
본인 기저선	-.089	-.135	-.226	-		
본인 재평가	-.020	.015	-.009	.521**	-	
본인 회피	.070	-.006	-.064	.653**	.294	-
** p<.01						

본인 조건에서 본인의 특성인 우울, 불안, 감정표현불능증 사이에서는 유의한 정적 상관을 확인할 수 있었으나, 처치 조건인 회피, 재평가, 기저선과는 매우 낮은 정도의 정적 혹은 부적상관을 확인하였으나 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 처치조건인 기저선과 재평가와 회피는 유의한 정적 상관을 확인할 수 있었으나 회피와 재평가는 서로 낮은 정도의 정적 상관을 확인하였지만 통계적으로 유의하지 않았다.

[표 14] 타인 선택 조건의 주요 변인상관분석

	관계 만족도	인지적 공감	정서적 공감	타인 기저선	타인 재평가	타인 회피
관계 만족도	-					
인지적 공감	-.083	-				
정서적 공감	-.101	.330*	-			
타인 기저선	.196	.065	-.104	-		
타인 재평가	.194	.189	-.051	.809**	-	
타인 회피	.106	.060	-.081	.900**	.536**	-

* $p < .05$, ** $p < .01$

타인 선택 조건에서 관계 만족도와 다른 요소들의 상관을 확인해보면 다음과 같다. 관계만족도와 매우 낮은 정도의 부적 상관(인지적 공감, 정서적 공감) 또는 매우 낮은 정도의 정적 상관(타인 기저선, 타인 재평가, 타인회피)을 확인하였으나 통계적으로 유의하지 않았다. 인지적 공감의 경우 정서적 공감과는 유의한 정적 상관을 확인하였으나, 처치별 부적정서(타인 기저선, 타인 재평가, 타인 회피)와는 유의하지 않은 정적 상관을 확인하였다. 정서적 공감의 경우 처치별 부적정서(타인 기저선, 타인 재평가, 타인 회피)와는 유의하지 않은 부적 상관을 확인하였다. 그러나 처치별 부적정서인 타인 기저선, 타인 재평가, 타인 회피 간에는 유의한 높은 정적 상관을 확인할 수 있었다.

2. 반복측정 일원분산분석

연구문제 1을 확인하기 위해 본인 조건과 타인 조건 각각에서 정서조절 처치의 차이를 분석하였다. 먼저 본인 조건에서 기저선, 재평가, 회피의 차이를 분석한 결과는 다음과 같다.

1) 본인 조건에서 3가지 처치의 차이의 분석 결과

먼저 구형성 검정을 실시하였더니 [표 15]와 같이 $\alpha=.001$ 수준에서 측정 시점 간의 등분산 가정이 만족하여서 일원분산분석을 실시하였으며, 이는 [표 16]과 같다.

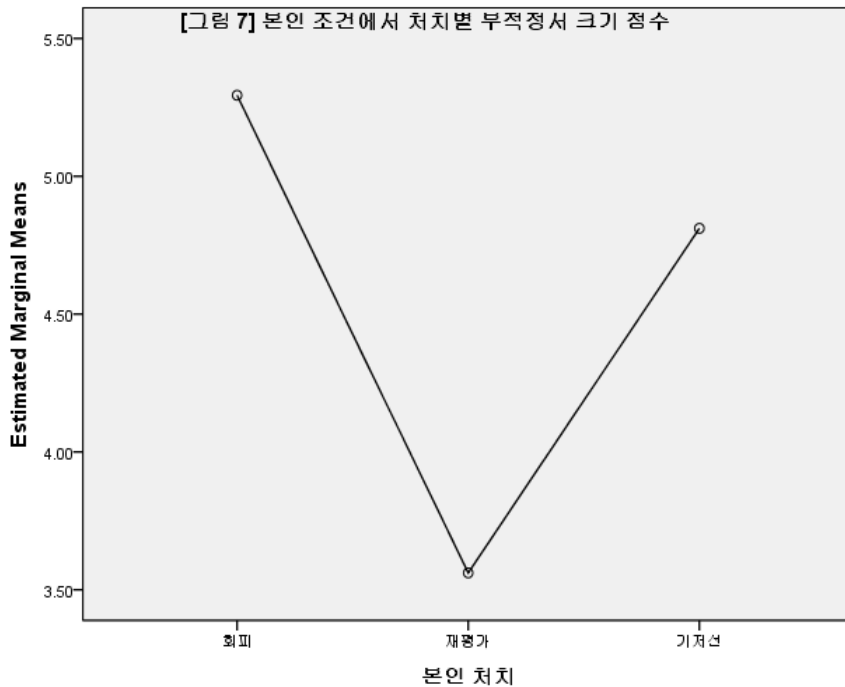
[표 15] 본인선택 조건 구형성 검정

Mauchly's W	Approx. Chi-square	자유도 (df)	Sig.	Epsilon		
				Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
.757	9.480	2.009		.804	.837	.500

[표 16] 본인선택 조건 반복측정 일원분산분석

		제곱합 (SS)	자유도 (df)	평균제곱 (MS)	F	p-value
본인선택	Sphericity	57.564	2	28.782	34.56	.000
	Assumed				6	
Error		58.287	70	.833		

[표 15]와 같이 $F(2, 70)=34.566$, $p\text{-value}=.000$ 으로 나타나 본인의 처치 유형에서 $\alpha=.05$ 수준에서 각 처치에 따라 부적정서의 크기에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로, 회피 조건(5.29)에서 부적정서의 크기가 가장 크다고 나타났고, 이어서 기저선의 조건(4.81), 마지막으로 인지적 재평가 조건(3.56)에서 부적정서의 크기가 가장 작다고 나타났으며, [그림 7]에서 확인할 수 있다.



2) 타인 선택 조건에서 3가지 처치의 차이의 분석 결과

먼저 구형성 검정을 실시하였더니 [표 17]과 같이 $\alpha=.001$ 수준에서 측정 시점 간의 등분산 가정이 만족하여서 일원분산분석을 실시하였으며, 이는 [표 18]과 같다.

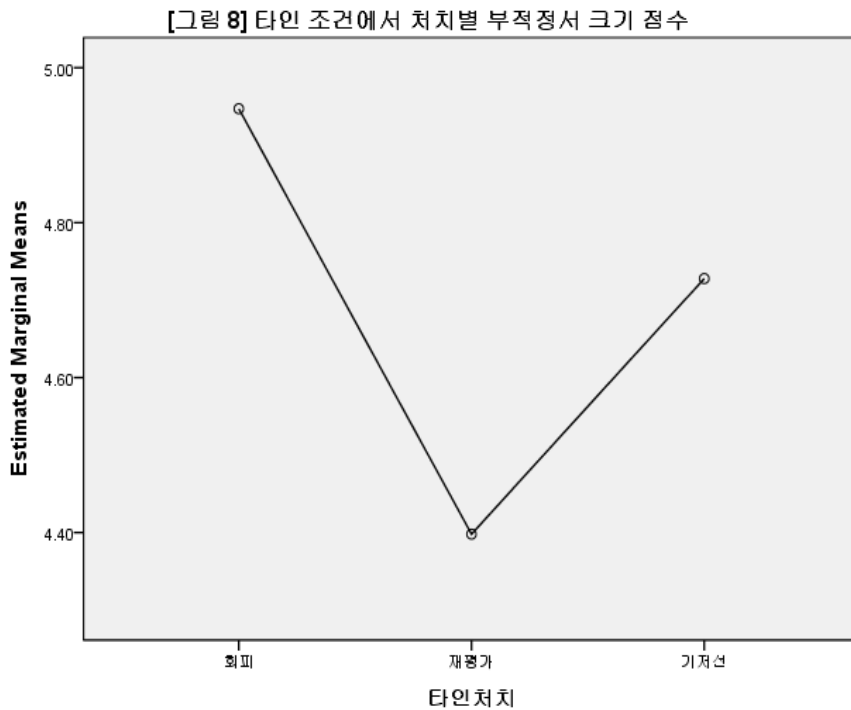
[표 17] 타인선택조건 구형성 검정

Mauchly's W	Approx. Chi-square	자유도 (df)	Sig.	Epsilon		
				Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
.147	65.23	2	.000	.540	.543	.500

[표 18] 타인선택조건 반복측정 일원분산분석

		제곱합 (SS)	자유도 (df)	평균제곱 (MS)	F	p-value
타인선택	Sphericity	5.500	2	2.750	4.273	.018
Error	Assumed	45.048	70	.644		

[표 18]과 같이 $F(2, 70)=4.273$, $p\text{-value}=.018$ 로 나타나 타인의 처치 유형에서 $\alpha=.05$ 수준에서 각 처치에 따라 부적정서의 크기에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로, 회피조건(4.94)에서 부적정서의 크기가 가장 크다고 나타났고, 이어서 기저선의 조건(4.72), 마지막으로 인지적 재평가 조건(4.39)에서 부적정서의 크기가 가장 작다고 나타났으며, [그림 8]에서 확인할 수 있다.



3. 회귀분석

이후 타인 선택의 주요 변인들이 타인점수에 기여하는지 살펴보기 위해 인지적 공감, 정서적 공감을 투입하여 회귀분석을 실시한 결과 다음의 [표 19]에서 확인할 수 있다.

<표 19> 회귀분석

모형		비표준 화계수	표준 오차	표준 화계 수	t	p	95.0% Confidence Interval	
							Lower Bound	Upper Bound
1	통제변수							
	대상 우울	.019	.096	.061	.193	.848	-.177	.214
	대상 특성불안	.016	.041	.119	.395	.696	-.068	.101
	대상 감정표현 불능증	-.015	.031	-.126	-.495	.624	-.077	.047
2	관심변수							
	인지적 공감	.043	.041	.204	1.039	.307	-.041	.126
	정서적 공감	-.036	.043	-.157	-.826	.415	-.125	.053

1) 모형1 R^2 : .015, 모형2 R^2 : .057

회귀분석 실시 결과, 독립변수인 인지적 공감과 정서적 공감은 종속변수 타인점수에 대해 약 1.5%(모형 2와 모형 1의 R^2 값 차이)를 설명하며, 개별 독립변수에 대한 기여도를 살펴보았을 때 정서적 공감과 인지적 공감이 부적정서에 각각 미치는 정도를 확인한 결과, 인지적 공감이 높을수록 부적정서가 커지고, 정서적 공감이 높을수록 작아지는 것으로 나타났으나, 통계적 유의성을 검정한 결과, 유의수준 .05에서 타인점수에 유의하게 영향을 미치지 못하고 있다.

요약하자면, 본 연구에서는 정서조절전략 처치 중 인지적 재평가의 경우 본인 선택 조건과 타인 선택 조건 두 경우 모두에서 부정적정서가 기저선과 비교하여 줄어드는 것을 확인하였으나, 회피의 경우 오히려 부정적정서가 증가한 것을 확인하였다. 또한 공감의 추가적 기여를 살펴본 결과, 타인 선택 조건 점수에서 인지적 공감과 정서적 공감 둘 다 기여하는 정도가 매우 미미했으며 동시에 통계적으로 유의하지 않았다.

V. 논의

이 장에서는 앞서 기술한 연구 결과를 바탕으로, 정서조절전략의 종류에 따라 부정적정서 완화의 차이가 있는지를 중심으로 요약하면서 주요 내용들을 살펴볼 것이다. 또한 본 연구가 상담연구에 적용될 수 있는 의의와 제한점을 살펴보고 후속 연구에 대한 제언을 하고자 한다.

1. 요약 및 논의

본 연구는 정서조절전략의 처치와 선택 방법에 따른 부정적정서완화 효과를 알아보기 위한 실험연구로, 재평가와 회피가 부정적정서 완화에 도움이 될 것이라는 가설, 선택 방법에 따라서도 재평가와 회피가 부정적정서 완화에 도움이 될 것이라는 가설, 그리고 추가적으로 타인선택조건에서 인지적 공감과 정서적 공감이 기여하는지 검증하기 위한 목적으로 수행되었다. 이를 위해 연구참여자로 사전검사로 관계만족도, 우울, 불안, 감정표현불능 검사를 실시한 대학생 72명이 선정되어 대면실험으로 정서조절과제를 실시하였다.

1) 정서조절전략 처치에 따른 부정적정서 완화

정서조절전략 중 재평가와 회피의 사용이 기저선에 비해 부정적정서 완화에 효과가 있을 것이라고 가설을 설정하고 먼저 본인선택조건에서 반복측정 일원분산분석을 실시하였다. 그 결과, 회피-기저선-재평가 순으로 부정적정서의 크기가 높은 것으로 나타났다. 회피 전략을 사용하는 경우가 정서조절전략을 사용하지 않는 기저선의 경우보다 부정적정서가 높게 나와 정서조절의 효과가 없이 오히려 부정

정서가 증가하는 것을 확인하였고, 재평가 전략을 사용하는 경우는 부정정서의 크기가 가장 낮아 정서조절의 효과가 있는 것으로 확인할 수 있었다. 즉, 재평가 전략은 부정정서완화에 효과적인 전략이었으나 회피 전략은 효과적이지 않은 전략이었다.

2) 타인의 정서조절전략 처치에 따른 부정정서 완화

타인 선택조건에서도 마찬가지로 재평가와 회피의 사용이 기저선에 비해 부정정서 완화에 효과가 있을 것이라고 가설을 설정하고 반복측정 일원분산분석을 실시하였다. 그 결과, 회피-기저선-재평가 순으로 부정 정서의 크기가 높은 것으로 나타났다. 회피 전략을 사용하는 경우가 정서조절전략을 사용하지 않는 기저선의 경우보다 부정정서가 높게 나와 정서조절의 효과가 없이 오히려 부정정서가 증가하는 것을 확인하였고, 재평가 전략을 사용하는 경우는 부정정서의 크기가 가장 낮아 정서조절의 효과가 있는 것으로 확인할 수 있었다. 즉, 재평가 전략은 부정정서완화에 효과적인 전략이었으나 회피 전략은 효과적이지 않은 전략이었다.

3) 타인의 정서조절전략 처치의 추가적 기여

타인이 선택하는 경우에 어떤 요소가 추가적으로 기여하는지 확인하기 위해 인지적 공감과 정서적 공감을 투입하여 회귀분석을 실시한 결과, 인지적 공감과 정서적 공감은 종속변수 타인점수에 대해 약 1.5%를 설명하였으며, 개별 독립변수에 대한 기여도와 통계적 유의성을 검정한 결과, 유의수준 .05에서 타인점수에 유의하게 영향을 미치지 못함을 확인하였다.

2. 연구의 의의 및 시사점

본 연구가 상담 연구 및 실체에 주는 의의 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 재평가와 회피가 부정적정서 완화에 효과가 있는지 전략의 효과성을 살펴보고자 하였다. 그 결과 재평가는 효과적이었으나 회피는 비효과적인 것을 확인하였다. 이는 선행연구에서 회피 전략도 효과적일 수 있다고 주장하는 의견과는 상충하며, 기존에 회피가 비효과적이라고 보는 맥락과 일치한다.

둘째, 정서를 불러일으키는데 과학적이고 객관적인 도구(IAPS) 활용하여 수행기반 패러다임인 정서조절과제(ERT)를 활용하여 연구를 진행하였다는 점에 의의가 있다. 상담연구에 정서를 일으키는데 다양한 방법이 시도되어 왔는데, 추가적으로 활용가능한 객관적이며 과학적인 도구를 제시하였다. 앞으로 모의상담연구에서 활용 가능하고 또 응용할 수 있는 방법을 제시하였다.

셋째, 타인정서조절이라는 개념을 도입하였으며, 비전문가이자 일상의 지지관계인 친구에 의한 개입을 활용하여 심리교육 혹은 비전문가인 또래를 활용하는 또래상담연구와 관련된 부분에 시사점을 줄 수 있다. 사회적 존재인 개인이 힘들 때 누군가를 찾는 것은 자연스러운 현상이며(Walen & Lachman, 2000), 전문가에게 상담을 통해 도움을 요청하고 받는 것은 여러 심리적 증상을 완화하는데 도움이 됨에도 불구하고(Bergin & Garfield, 1994), 상당한 심리적 고통을 경험하는 사람 중 일부만 전문적 도움을 받으려고 하는 경향을 보이며, 상당수 가족 구성원이나 친구, 선생님 등의 주변의 지지체계에 도움을 요청한다(Boldero & Fallon, 1995). 이처럼 주변의 친구를 활용하여 전문가는 아니지만 도움을 받을 수 있도록 하는

또래상담과 관련한 연구에 기여할 수 있다는 부분이 본 연구가 상담연구에 기여할 수 있는 부분이다. 본 연구에서는 타인 개입의 효과가 유의하게 크진 않았지만, 선행연구에서는 분명하게 타인개입 효과 있었으며, 앞으로 추가적으로 교육을 받은 타인의 개입의 가치에 대한 연구가 필요해 보인다.

3. 연구의 제한점 및 추후연구 제언

본 연구는 위와 같은 의의 및 시사점을 지님에도 불구하고 다음과 같은 제한점을 가지고 있다. 이를 분석하고 추후 연구에 대해 제언하자면 다음과 같다.

첫째, 타인에 의한 정서조절이라는 개념을 활용하였으나, 타인이 적극적으로 개입하여 관여하거나 상호작용을 한 것이 아니라 전략을 선택해 주는 처치였다. 후속 연구에서는 단순한 처치보다 더 심화된 개입방법을 활용하여 연구를 진행해 보는 것이 필요해 보인다.

둘째, 본 연구에서는 부정적 정서의 ‘크기’를 표시하고 이를 자료로 활용하였으나, 어떤 정서인지 명료화하거나 분류하는 작업은 다루지 않았다. 부정적정서라 함은 분노, 경멸, 메스꺼움, 죄의식, 공포, 신경증을 포함한 다양한 혐오적 정서 상태가 포함되는 주관적인 고통과 불쾌한 일의 일반적인 차원을 말한다. 정서조절에 있어 정서가 무엇인지 자각하는 것이 정서관련 연구의 중요한 부분이기도 하며, 정서의 종류에 따라 각성되는 수준이 다르고 미치는 영향이 다를 수 있으므로, 추후 연구에서는 부정적 정서의 종류를 세분화하여 연구를 진행해 볼 수도 있을 것이다.

셋째, 타인 정서조절의 경우에 부정적 정서 완화에 추가적으로 기여하는 요소로 인지적 공감, 정서적 공감을 투입하여 살펴보았는데, 그 효과가 미미하고 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 선행연구에서는 인지적 공감이 타인을 위한 정서조절전략 선택으로 인한 부정적 정서 완화에 기여함을 확인하였으나, 본 연구에서는 확인되지 않았다. 공감 이외에 추가적으로 타인 정서조절의 효과를 예측할 수 있는 다른 요소들, 예를 들어 두 사람 사이의 친밀도나 애착 정도, 등 다양한 가능 요소들을 고려하여 추후 연구를 진행해 볼 수도 있어 보인다. 또한 대학생 또래가 연구대상자로 참여하였는데, 다른 연령대 혹은 유사하지만 다른 특별한 관계의 다양한 여러 대상과 더 많은 표본수로 실험해볼 수 있을 것이다.

참고문헌

- 김경희 (1995). 정서란 무엇인가. 민음사.
- 김정택 (1978). 특성불안과 사회성과의 관계 : Spielberger의 STAI를 중심으로. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김지윤 (2015). 긍정평가에 대한 부정적 해석과 향유하기가 사회 불안에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민 (2000). 부정적 정서 조절 방략에 관한 연구. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 14(2), 1-16.
- 박민 (2012). 인지적 공감과 정서적 공감: 정신병리와 심리재활에의 함의. **재활심리연구**, 19(3), 387-405.
- 박성희 (1994). 공감, 공감적 이해. 서울: 원미사.
- 박태진, 박선희 (2009). IAPS 자극에 대한 한국 대학생의 정서 평가. **인지과학**, 20(2).
- 이은해, 고윤주 (1999). 대학생의 친구에 대한 민족감과 친구의 기능 및 친구관계망의 구조적 변인 간의 관계. **교육학연구**, 37(3)
- 조효진, 손난희 (2006). 상담 일반: 공감능력과 이타행동. **상담학연구**, 7(1), 1-9.
- 신아영, 채정호 (2011). 우울 및 불안장애 환자의 정서조절방략. **인지행동치료**, 11(1), 41-52.
- 신서연. (2011). 한국어판 단축형 the center for epidemiologic studies depression scale (CES-D) 들의 타당성 연구. 서울대학교 석사학위논문.
- 이양현, 임효덕, & 이종영. (1996). 한국판 20 항목 Toronto 감정표현불능증 척도 (TAS-20K) 의 개발과 타당도. **신경정신의학**, 35(4), 888-899.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 18(3), 461-493.
- 임지원 (2009). 중학생의 애착유형과 성별에 따른 친구관계. 단국

- 대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정연희. (2012). **상담자의 공감능력과 문화적 유사성 지각이 내담자에 대한 인상형성에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The twenty item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23 - 32
- Bergin, A. E. & Garfield, S. L. (1994). *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (4th ed.). Canada: Wiley.
- Blair, R. J. R. (2005). Responding to the emotions of others: dissociating forms of empathy through the study of typical and psychiatric populations. *Consciousness and cognition*, 14(4), 698-718.
- Boldero, J. & Fallon, B. (1995). Adolescent help-seeking: what do they get help for and from whom? *Journal of Adolescence*, 18.
- Batson, C. D., Fultz, J., & Schoenrade, P. A. (1987). Distress and empathy: Two qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences. *Journal of personality*, 55(1), 19-39.
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394.

- Cappelli, M., & Cacciotti, C. (1985). Effects of mood manipulation on personality and task performance. *Perceptual and motor skills*, 61(1), 67-72.
- Coifman, K. G., Bonanno, G. A., Ray, R. D., & Gross, J. J. (2007). Does repressive coping promote resilience? Affective-autonomic response discrepancy during bereavement. *Journal of personality and social psychology*, 92(4), 745.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 73-102.
- Eisenberg, N., & Miller P. (1987). Empathy and prosocial behavior. *Psychological Bulletin*, 101, 91-119.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS (3rd ed)*. London: SAGE Publications Ltd.
- Frijda, N. H. (1986). *The Emotions*. Cambridge University Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267-276.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response- focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and*

- Social Psychology*. 74, 224-237.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social psychology*, 85, 348-362.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152.
- Irwin, M., Artin, K. H., & Oxman, M. N. (1999). Screening for depression in the older adult: criterion validity of the 10-item Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D). *Archives of internal medicine*, 159(15), 1701-1704.
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of personality and social psychology*, 52(6), 1122.
- Kim, J. H., Lee, S. J., Rim, H. D., Kim, H. W., Bae, G. Y., & Chang, S. M. (2008). The relationship between alexithymia and general symptoms of patients with depressive disorders. *Psychiatry investigation*, 5(3), 179-185.
- Lang, P.J., Bradley, M.M., & Cuthbert, B.N. (2008). *International affective picture system (IAPS): Affective ratings of pictures and instruction manual. Technical Report A-8*. University of Florida, Gainesville, FL.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York, NY, US: McGraw-Hill.

- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69(2), 195.
- Levy-Gigi, E., & Shamay-Tsoory, S. G. (2017). Help me if you can: Evaluating the effectiveness of interpersonal compared to intrapersonal emotion regulation in reducing distress, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 55, 33-40.
- Mendelson, M. J. & Aboud, F. (2012). McGill Friendship Questionnaire Respondent's affection(MFQ-RA). *Measurement Instrument Database for the Social Science*. Retrieved from www.midss.ie
- Moyal, N., Henik, A., & Anholt, G. E. (2014). Cognitive strategies to regulate emotions - current evidence and future directions. *Frontiers in psychology*, 4, 1019.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., and Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspect. Psychol. Sci.* 3, 400 - 424.
- Oatley, K., Keltner, D., & Jenkins, J. M. (2006). *Understanding emotions*. Blackwell publishing.
- Ochsner, K., & Gross, J. (2005). The cognitive control of emotion, *TRENDS in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of health and social behavior*, 2-21.
- Preston, S. D., & De Waal, F. B. (2002). Empathy: Its ultimate and proximate bases. *Behavioral and brain sciences*, 25(1), 1-20.
- Shamay-Tsoory, S. G., Aharon-Peretz, J., & Perry, D. (2009). Two systems for empathy: a double dissociation between

- emotional and cognitive empathy in inferior frontal gyrus versus ventromedial prefrontal lesions. *Brain*, 132(3), 617-627.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., and Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychol. Sci.* 22, 1391 - 1396.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: a conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 163.
- Singer, T. (2006). The neuronal basis and ontogeny of empathy and mind reading: review of literature and implications for future research. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(6), 855-863.
- Spielberger, C. D. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA, Consulting Psychologist Press.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(23), 25-52.
- Tindall, J. A. (1989). *Peer counseling: An in-depth look at training peer helpers*. Accelerated Development Inc., Publishers, 3400 Kilgore Ave., Muncie, IN 47304-4896.
- Walen, H. R., & Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(1), 5-30.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.

- Wegner, D. M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of personality and social psychology*, 65(6), 1093.
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal Emotion Regulation. *Emotion*, 13(5), 803-810.

[친구와 함께하는 실험 참여자 모집]

‘타인에 의한 정서 조절전략 선택이 부정적 정서 완화에 미치는 영향’

[참여자 선정 조건] ★모두 충족해야 참여 가능★

① 친한 동성 친구 2명 + ② 친구로 지낸 시간 1년 이상

카카오톡 ‘검색’창에서
QR코드 스캔 가능!

Q 검색

[참여 방법]

(1) 온라인 설문 (약 7분 소요) ★ 2명 각자 실시★

<https://goo.gl/forms/t0y9mwZe2Lq7E6qu2>

이후 연구참여자를 선발하여, 대면 실험 일정을 조율합니다.

* 설문완료 후 만 2일 내 대면실험 참여 가능 여부 및 일정 조율 안내를 문자로 드립니다.

온라인 설문만 완료하시게 된 분 중 10분을 추첨하여 초콜렛 기프티콘을 드립니다(6/20 일괄전송).



(2) 대면 실험 (약 45분 소요) ★ 2명 함께 실시★ @서울대 관악사(기숙사) 919A동

‘부정적인 정서를 일으키는 사건을 본 후 여러 방법으로 대처’

연구자 1명과 친구 2명이 약속한 시간/장소에 만나서 다음의 순서로 진행합니다.

① 연구 안내 (2분) ② 정서조절전략 교육 (5~10분)

③ 연습과제 (3분) ④ 본 과제 (20분) ⑤ 실험 종료 및 피드백 (5~10분)

[시례 지극] 대면실험 종료 직후 스티비스 기프트카드 10000원 권을 드립니다.

>> 연구책임자 문의 서울대 교육학과 류미나(minna0917@snu.ac.kr)

[부록 2] McGill Friendship Questionnaires-Respondent's attachment-Revised

이 문항들은 당신의 친한 동성 친구에 대한 느낌을 묻는 질문입니다. 다음 척도에 따라 당신의 느낌과 가장 가까운 점수에 표시해주세요. 일반 성인이 갖는 친구에 대한 느낌은 사람마다 다르기 때문에 이 문항들은 맞거나 틀린 답이 없습니다. 친구에게 느끼는 당신의 감정을 솔직하게 표시해주세요.

1 2 3 4 5
 전혀 그렇지 않다 보통이다 매우 그렇다

번호	문항					
1	나는 ___와 친구라서 행복하다	1	2	3	4	5
2	나는 ___를 아주 좋아한다	1	2	3	4	5
3	나는 ___와의 친구관계가 훌륭하다고 느낀다	1	2	3	4	5
4	나는 ___와의 친구관계에 만족하고 있다	1	2	3	4	5
5	나는 ___와의 친구관계를 오래도록 유지하고 싶다	1	2	3	4	5
6	나는 ___와의 친구관계가 탄탄하다고 생각한다	1	2	3	4	5
7	나는 ___와 계속 친구로 남아있기를 희망한다	1	2	3	4	5
8	나는 ___와 친하다고 느낀다	1	2	3	4	5

[부록 3] CES-D

다음 문항들을 읽어보시고 해당하는 칸에 체크해주세요. 지난 1주일 동안의
느낌을 생각하시면서 대답해주시기 바랍니다.

	나는 지난 1주 동안...	극히 드물게	가끔	자주	거의 대부분
		1일 이하	1-2 일	3-4 일	5-7 일
1	우울했다.	0	1	2	3
2	하는 일 마다 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
3	잠을 설쳤다; 잠을 이루지 못했다.	0	1	2	3
4	행복했다.	0	1	2	3
5	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
6	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
7	생활이 즐거웠다.	0	1	2	3
8	갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
9	사람들이 나를 싫어하는 것 같다.	0	1	2	3
10	도무지 무엇을 시작할 기운이 나 지 않았다.	0	1	2	3

[부록 4] STAI-X-2 특성불안 척도

다음 문장들은 사람들이 자신을 표현하는데 사용되는 것들입니다. 각 문장을 잘 읽으시고, 각 문장의 오른쪽에 있는 네 개의 항목 중에서 당신이 지금 이 순간에 바로 느끼고 있는 상태를 가장 잘 나타내주는 문항 하나에 동그라미 하여 주십시오.

1	2	3	4
거의 그렇지 않다.	가끔 그렇다.	자주 그렇다.	거의 언제나 그렇다.

	문항 내용				
1	나는 기분이 좋다	1	2	3	4
2	나는 쉽게 피로해진다	1	2	3	4
3	나는 울고 싶은 심정이다	1	2	3	4
4	나도 다른 사람들처럼 행복했으면 한다	1	2	3	4
5	나는 마음을 빨리 정해지 못해서 실패를 한다	1	2	3	4
6	나는 마음이 놓인다	1	2	3	4
7	나는 차분하고 침착하다	1	2	3	4
8	나는 너무 많은 여러 문제가 밀어닥쳐서 극복할 수 없을 것 같다	1	2	3	4
9	나는 하찮은 일에 너무 걱정을 한다	1	2	3	4
10	나는 행복하다	1	2	3	4
11	나는 무슨 일이건 힘들게 생각 한다	1	2	3	4
12	나는 자신감이 부족하다	1	2	3	4
13	나의 마음이 든든하다	1	2	3	4
14	나는 위기나 어려움을 피하려고 애쓴다	1	2	3	4
15	나는 울적하다	1	2	3	4
16	나는 만족스럽다	1	2	3	4
17	사소한 생각이 나를 괴롭힌다	1	2	3	4
18	나는 실망을 지나치게 예민하게 받아들이기 때문에 머리 속에서 지워버릴 수가 없다	1	2	3	4
19	나는 착실한 사람이다	1	2	3	4
20	나는 요즈음의 걱정이나 관심거리를 생각하면 긴장되거나 어찌할 바를 모른다	1	2	3	4

[부록 5] TAS20-K 감정표현 불능 척도-K

각 문항을 읽고 자신의 상태와 가장 일치하는 내용의 번호에 표시하여 주시기 바랍니다.				
1	2	3	4	5
전혀	약간	보통이다	다소	매우
그렇지 않다	그렇지 않다		그렇다	그렇다

1	지금의 감정 상태가 어떤지 잘 모를 때가 종종 있다.	1	2	3	4	5
2	나의 감정을 적절한 말로 표현하기 힘들 때가 있다.	1	2	3	4	5
3	의사도 이해하기 힘든 뭔가(감각)을 몸에 느끼고 있다.	1	2	3	4	5
4	나의 감정을 남에게 손쉽게 표현할 수 있다.	1	2	3	4	5
5	나는 어떤 문제를 단순히 논리적으로 설명하는 것보다는 그 문제의 이유를 이해하려고 노력하는 편이다.	1	2	3	4	5
6	몹시 속이 상했을 때 자신이 슬픈건지 놀란 건지 화난건지를 잘 모를 때가 있다.	1	2	3	4	5
7	자신의 몸에 이상한 감각이 느껴져서 당황할 때가 종종 생긴다.	1	2	3	4	5
8	무슨 일이 일어났을 때 왜 그렇게 되었는지 알아보기 보다는 그냥 가만히 놓아두는 편이다.	1	2	3	4	5
9	뭐라고 표현해야 할지 모를 느낌(감정)을 느끼고 있다.	1	2	3	4	5
10	감정을 느낀다는 것이 매우 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
11	다른 사람에 대한 나의 감정을 설명해 내기가 어렵다.	1	2	3	4	5
12	다른 사람들이 나에게 감정 표현을 더 많이 하라고 권한다.	1	2	3	4	5
13	내 마음 속이 어떻게 되어가고 있는지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5

14	내가 왜 화가 났는지 잘 모를 때가 종종 있다.	1	2	3	4	5
15	다른 사람들의 어떤 느낌보다는 그들의 일상적인 활동에 관하여 이야기하는 것을 더 좋아한다.	1	2	3	4	5
16	나는 심각한 드라마 보다는 가벼운 액션영화를 더 좋아한다.	1	2	3	4	5
17	나의 속마음을 친한 친구에게조차도 말하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
18	서로 아무런 말을 주고받지 않아도 친밀감을 느낄 수 있다.	1	2	3	4	5
19	자기 자신의 문제를 해결할 때 내 감정을 되새겨 보는 것이 도움이 된다고 느낀다.	1	2	3	4	5
20	영화나 연극의 숨겨진 의미를 생각하면 재미가 없어진다.	1	2	3	4	5

[부록 6] 대인관계 반응지수 척도 (Interpersonal Reactivity Index)

각 문항을 읽고 자신의 모습을 가장 잘 나타내 준다고 생각되는 정도에 표시하여 주시기 바랍니다.				
1	2	3	4	5
전혀	약간	보통이다	다소	매우
그렇지 않다	그렇지 않다		그렇다	그렇다

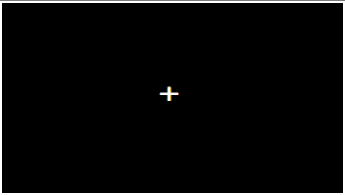
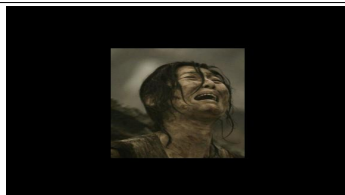
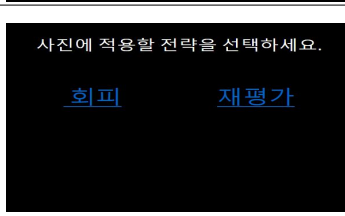
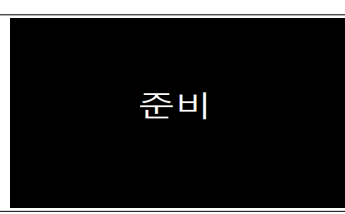

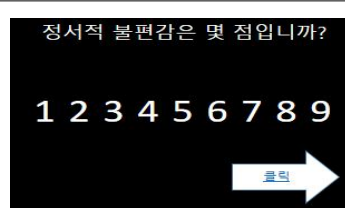
번호	문항내용					
1	나는 남을 비판하기 전에 내가 만일 그 사람의 입장이었다면 어떻게 느낄 것인가를 생각해보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
2	나는 어떤 문제에 대해 일단 내가 옳다고 확실히 믿으면 그 후로는 다른 사람의 말을 귀담아 듣지 않는다.	1	2	3	4	5
3	때때로 나는 친구들의 입장에서 보면 어떤 것인가를 상상해 봄으로써 그들을 더 잘 이해하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
4	나는 모든 질문에는 두 가지 측면이 있다고 믿고 그 측면 모두를 사려보려고 한다.	1	2	3	4	5
5	나는 때때로 상대방의 입장에서 사태를 보는 것은 매우 어렵다고 생각한다.	1	2	3	4	5
6	나는 어떤 결정을 내리기 전에 다른 의견을 가진 사람 입장에서라도 살펴보려고 한다.	1	2	3	4	5
7	누군가에게 화가 날 때 나는 대개 잠시나마 그의 입장에서 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
8	나는 재미있는 이야기나 소설을 읽을 때 그 이야기 속의 일이 나에게 일어난다면 어떻게 상상해본다.	1	2	3	4	5

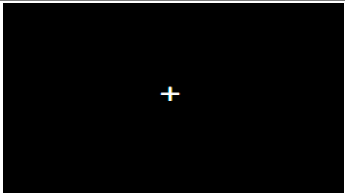
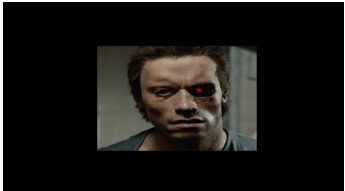
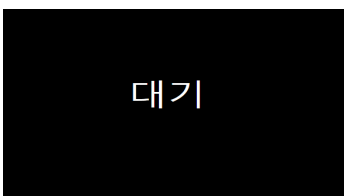
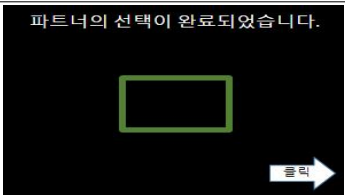


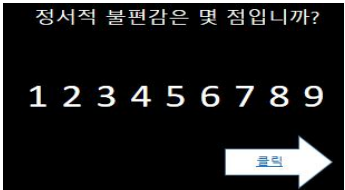
9	나는 소설을 읽을 때 주인공의 느낌에 정말로 깊이 빠져든다.	1	2	3	4	5
10	영화나 연극을 볼 때 나는 대개 객관적인 입장에서 보기 때문에 영화나 연극에 완전히 사로잡히는 때는 거의 없다.	1	2	3	4	5
11	나는 연극이나 영화를 보면서 내가 마치 주인공인 것처럼 느낀 적이 있다.	1	2	3	4	5
12	나는 내게 일어날지도 모르는 일에 대하여 비교적 규칙적으로 백일몽을 꾸거나 상상을 한다.	1	2	3	4	5
13	나는 좋은 책이나 영화에 깊이 빠져드는 일이 드물다.	1	2	3	4	5
14	좋은 영화를 볼 때 나는 쉽게 중요한 인물이 놓인 입장에 선다.	1	2	3	4	5
15	누군가가 이용당하고 있는 것을 보면 나는 그를 보호해주고 싶은 마음이 생긴다.	1	2	3	4	5
16	나는 누군가 억울하게 취급당하는 것을 보아도 그들에게 동정심이 별로 일지 않는 때가 더러 있다.	1	2	3	4	5
17	나보다 불행한 사람들을 볼 때 자주 그를 염려하는 따뜻한 감정이 일어난다.	1	2	3	4	5
18	나는 스스로를 매우 부드러운 마음을 가지고 있는 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
19	나는 다른 사람들에게 문제가 있을 때에 그들에 대해 별로 마음을 아파하지 않는 경우가 있다.	1	2	3	4	5
20	나는 다른 사람들의 불행이 나를 크게 혼란에 빠뜨리는 적은 별로 없다.	1	2	3	4	5
21	나는 주위에서 일어나는 일들을 보고 자주 깊이 감동한다.	1	2	3	4	5
22	나는 긴급 상황에서 절실히 도움을	1	2	3	4	5

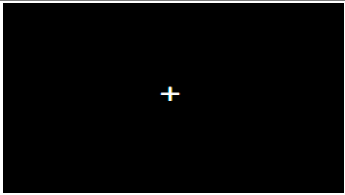
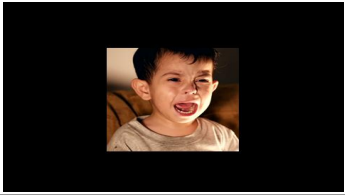
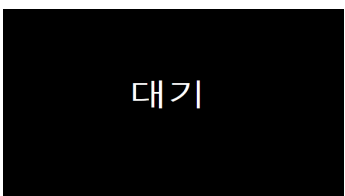
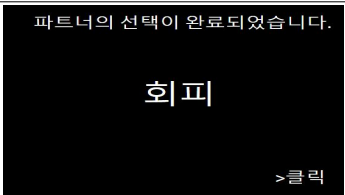

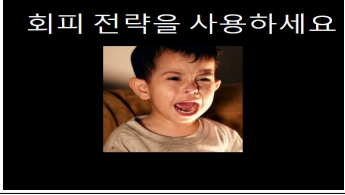
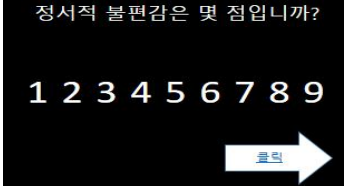
	필요로 하는 사람을 보면 내 정신을 잃을 정도로 그 사람 일에 빠져 버린다.					
23	나는 가끔 감정적으로 흔들림을 심하게 느끼는 상황에서 해봤자 소용없다는 무력감을 느낀다.	1	2	3	4	5
24	긴급상황에 놓이게 되면 걱정이 되고 불안하다.	1	2	3	4	5
25	나는 대개 위급한 상황에서 매우 효과적으로 행동한다.	1	2	3	4	5
26	나는 긴장된 상황 속에 있는 것이 두렵다.	1	2	3	4	5
27	나는 누가 부상당하는 것을 봐도 차분한 마음으로 있을 수 있다.	1	2	3	4	5
28	나는 비상시에 내 자신을 통제할 수 있는 힘을 잃어버리는 편이다.	1	2	3	4	5

[부록 7] 정서조절과제 안내문 - 대상

유형 A (액자선택) + (본인)	
	1. fixation point : 2초 후 자동 전환
	2. 사진 제시 : 0.5초 후 자동 전환
<p>사진에 적용할 액자 색상을 선택하세요.</p> 	3. 액자 스스로 선택 : 시간 무제한. 클릭하는 색깔의 액자가 다음화면에 반영됨. 액자를 클릭 한 뒤 다음화면으로 전환
	4. 준비 : 2초 후 자동 전환
	5. 4단계의 선택이 반영된 사진 제시 : 5초 동안 제시. 이후 자동 전환
<p>정서적 불편감은 몇 점입니까?</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9</p> 	6. 점수 평정 : 시간 무제한. 점수를 클릭하면 기록이 남고, 다시 한 번 '클릭' 후 다음화면으로 전환

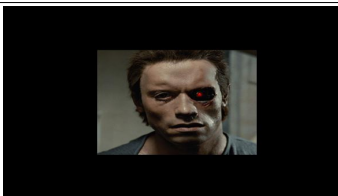
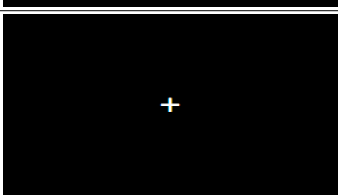
유형 B (정서조절) + (본인)	
	1. fixation point : 2초 후 자동 전환
	2. 사진 제시 : 0.5초 후 자동 전환
	3. 전략 스스로 선택 : 시간 무제한. 클릭하는 전략(단어)이 다음화면에 반영됨. 액자를 클릭 한 뒤 다음화면으로 전환
	4. 준비 : 2초 후 자동 전환
	5. 3단계의 선택이 반영된 화면+사진 제시 : 5초동안 제시. 이후 자동 전환
	6. 점수 평정 : 시간 무제한. 점수를 클릭하면 기록이 남고, 다시 한 번 '클릭' 후 다음화면으로 전환

유형 C (액자선택) + (타인 선택)	
	1. fixation point : 2초 후 자동 전환
	2. 사진 제시 : 0.5초 후 자동 전환
	3. 파트너의 선택 전까지 대기 : 파트너의 선택 완료 후 다음화면 전환 (파트너는 키보드로 선택 z: 초록, m: 파랑)
	4. 파트너 선택 안내 : 파트너가 선택한 액자를 안내해줌. 클릭 버튼을 눌러야 다음화면으로 전환
	5. 준비 : 2초 후 자동 전환
	6. 4단계에서 파트너의 선택이 반영된 사진 제시 : 5초 동안 제시. 이후 자동 전환
	7. 점수 평정 : 시간 무제한. 점수를 클릭하면 기록이 남고, 다시 한 번 '클릭' 후 다음화면 전환

유형 D (정서조절) + (타인 선택)	
	1. fixation point : 2초 후 자동 전환
	2. 사진 제시 : 0.5초 후 자동 전환
	3. 파트너의 선택 전까지 대기 : 파트너의 선택 완료 후 다음화면 전환 (파트너는 키보드로 선택 z: 회피, m: 재평가)
	4. 파트너 선택 안내 : 파트너가 선택한 전략 안내해줌. 클릭 버튼을 눌러야 다음화면으로 전환
	5. 준비 : 2초 후 자동 전환
	6. 4단계에서 파트너의 선택이 반영된 사진 제시 : 5초 동안 제시. 이후 자동 전환
	7. 점수 평정 : 시간 무제한. 점수를 클릭하면 기록이 남고, 다시 한 번 '클릭' 후 다음화면 전환

[부록 8] 정서조절과제 안내문 - 조절자

유형 A (액자선택) + (스스로), 유형 B (정서조절) + (스스로)	
	검은 빈칸
	검은 빈칸
	검은 빈칸
	검은 빈칸
	검은 빈칸
	검은 빈칸

유형 C (액자선택) + (타인 선택) 유형 D (정서조절) + (타인 선택)	
	1. fixation point : 2초 후 자동 전환
	2. 사진 제시 : 0.5초 후 자동 전환
	3. 친구를 위해 ‘키보드’로 선택해주세요 : 선택이 완료되면 친구에게 전달됩니다. (Z: 초록, M: 파랑) 또는 (Z: 회피, M: 재평가)
	
	4. 이후 계속 검은 빈칸
	5. 다음 회차로 넘어갈 때, 화면에 다시 “+” 표시가 나타납니다. 이때부터 다시 집중해서 참여하면 됩니다.

[“대상”역할 과제 안내사항]

- 과제를 할 때, 옆의 친구와 서로 이야기하지 말아주세요.
- 화면이 빠르게 전환되니(0.5초) 집중해서 화면을 계속 봐주세요. 눈을 떼지 마세요.
- 액자가 있는 사진을 응시하거나 구체적인 전략 예시를 떠올리면서 사진을 봅니다.
- 정서적 불편감이란, 슬픔, 우울, 불안, 두려움, 긴장, 불쾌함, 놀람 등의 감정입니다.
- 액자/전략을 활용한 후 사진을 보았을 때, 정서적 불편감의 정도를 1점(전혀 불편하지 않다) ~ 10점(매우 불편하다)으로 표시해주세요.
- 사진을 바라보는게 힘들면, 그만큼 ‘불편감 점수’를 ‘높게’ 주면 됩니다.
- 나의 정서적 불편감을 줄이는데 도움이 될 선택(파랑/초록/회피/재평가)을 해주세요.
- ‘전략’을 적용하는 화면에서는, 구체적인 예시문을 떠올린 후, 넘어가세요.
- ‘기록지에 적으세요’라는 화면이 나타나면, 기록지의 빈 칸을 채워주세요.

[“조절자”역할 과제 안내사항]

- 과제를 할 때, 옆의 친구와 서로 이야기하지 말아주세요.
- 화면이 빠르게 전환되니(0.5초) 집중해서 화면을 계속 봐주세요. 눈을 떼지 마세요.
- 친구는 무언가 하고 있고, 나는 검은 빈 화면이더라도 당황하지마세요 ^^
정상입니다. 내 역할을 해야 할 때는 “+” 표시가 나타난 후 진행됩니다.
- 정서적 불편감이란, 슬픔, 우울, 불안, 두려움, 긴장, 불쾌함, 놀람 등의 감정입니다.
- 친구의 정서적 불편감 줄이는데 도움이 될 선택(파랑/초록/회피/재평가)을 해주세요.
- 키보드의 ‘Z’ 와 ‘M’ 중 하나를 누르면 됩니다.

[부록 11] 정서조절전략 교육자료

우리는 살면서 다양한 정서를 경험합니다. 정서 경험은 자연스러운 것인데, 우리는 일상에서 조금 더 적응적으로 지내기 위해 정서조절, 즉 '불쾌한 정서를 감소시키기 위해서 동원하는 다양한 노력'을 활용기도 합니다. 본 실험에서는 (1) 재평가 전략 과 (2) 회피 전략 에 대해서 알아볼 것 입니다.

(1) 재평가 전략

정의: 상황에 대한 생각을 바꿈으로써 정서 자극의 의미나 중요성을 변화시키는 것.

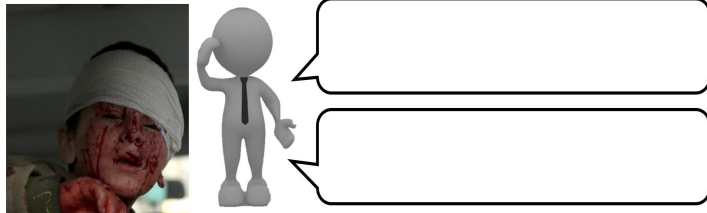
- 재해석하기
- 제 3자의 관점으로 거리두며 보기

(2) 회피 전략

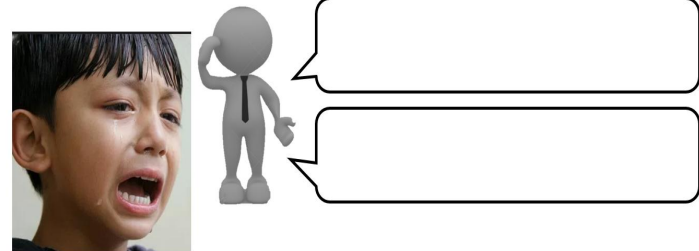
정의: 정서적 경험을 유발시키는 자극으로부터 주의를 돌리는 것.

- 무시하기
- 관계없는 다른 일을 떠올리거나 다른 일에 집중하기

<연습해보기>



<연습해보기>



[부록 12] 전략확인 기록지

매 5회마다 ‘기록해주세요’라는 안내가 나타날 것입니다.
그 회에 본인이 수행한 **액자/전략**을 동그라미(O)로 표시하시고,
전략의 경우 떠올렸던 문장을 적어주세요.

<p>[예시] 액자 : 파랑 or 초록 전략 : 재평가 or 회피 ↳ X</p>
<p>[예시] 액자 : 파랑 or 초록 전략 : 재평가 or 회피 ↳ <u>좀있으면 차 막힐텐데..빨리 집에 가고싶다.</u></p>

1. 액자 : 파랑 or 초록
 전략 : 재평가 or 회피
 ↳ (떠올렸던문장) : _____
2. 액자 : 파랑 or 초록
 전략 : 재평가 or 회피
 ↳ (떠올렸던문장) : _____
3. 액자 : 파랑 or 초록
 전략 : 재평가 or 회피
 ↳ (떠올렸던문장) : _____

4. 액자 : 파랑 or 초록
 전략 : 재평가 or 회피
 ↳ (떠올렸던문장) : _____
5. 액자 : 파랑 or 초록
 전략 : 재평가 or 회피
 ↳ (떠올렸던문장) : _____
6. 액자 : 파랑 or 초록
 전략 : 재평가 or 회피
 ↳ (떠올렸던문장) : _____
7. 액자 : 파랑 or 초록
 전략 : 재평가 or 회피
 ↳ (떠올렸던문장) : _____
8. 액자 : 파랑 or 초록
 전략 : 재평가 or 회피
 ↳ (떠올렸던문장) : _____

[부록 13]

실험이 모두 종료되었습니다. 참여해주셔서 감사합니다.

본 실험은 일시적으로 ‘불쾌 정서’를 일으키는 사진을 활용하였습니다.

따라서, 실험을 진행하며 혹은 완료한 현재 시점에서

불쾌한 정서(짜증, 슬픔, 분노, 두려움, 역겨움 등)를 느끼는 것은

당연하고 자연스러운 현상입니다. 혹시 지금 기분/마음이 어떠신가요?

기분전환을 위해 1) 좋아하는 음악 감상, 2) 카페가기, 3) 영화보기 등의 방법이 있고, 현재

나 자신이 불쾌한 감정을 느끼고 있음을 인정하고 스스로 알아주는 것이

마음이 가라앉는데 도움이 될 수 있습니다.

[교내 무료 상담센터 이용 안내]

* 재학생 전체 가능

대학생활문화원: 02-880-5501, 63동 학생회관 5층

* 해당 단과대 학생만 가능

공과대학 상담센터: 02-880-1717, 공대 39동 227호

인문대학 상담센터: 02-880-6087, 신양인문학술정보관 307호

자연대학 상담센터: 02-88-4340, 501동 328호

농생대학 상담센터: 02-880-2297, 75-1동 2-9호

경영대학 상담센터: 02-880-6948, 경영대 58동 210호

* 기숙사 거주 학생만 가능

관악학생생활관 학생상담센터 : 02-880-7979, 기숙사 919A동

Abstract

The Influence of Cognitive Reappraisal and Distraction Strategy on Relieving Negative Affect : Using Intrapersonal Regulation and Interpersonal Regulation

Yoo, Minna

Department of Education

(Educational Counseling)

The Graduate School

Seoul National University

The purpose of this study is to examine the influence of emotion regulation strategy types and selection on relieving negative affect using experiment paradigm. Emotion Regulation Task, an instrument

using pictures with emotional valence, was used to measure negative affect while providing various instructions. The instructions were based on emotion regulation strategy types and emotion regulation selection types. For strategy types, including baseline condition, cognitive reappraisal and distraction strategy was used. For selection types, there was a intrapersonal regulation type where one person has to choose a strategy and the same person has to rate negative affect. Another selection type, the interpersonal regulation type is the one where a friend has to choose a strategy for the other friend who applies that strategy and rates negative affect. Total 36 teams 72 college students participated in the experiment using Emotion Regulation Task, who completed on-line screening test including McGill Relationship Questionnaire, CES-D10 scale, STAI Trait Anxiety Scale, and TAS-20K scale.

The results demonstrated that in intrapersonal regulation type, cognitive reappraisal strategy was effective while distraction strategy was ineffective. The same result came out in interpersonal regulation type. Extra analysis was done in order to find out whether empathy contribute to negative affect in case of interpersonal regulation type. As a result, both cognitive empathy and emotional empathy did not contribute to the negative affect, also statistically insignificant.

This study is significant in that the effectiveness of strategies was verified using a scientific tool(IAPS pictures and Emotion Regulation Task) while also suggesting ideas to peer counseling study by using the concept of interpersonal regulation.

Keywords : Emotion Regulation Strategy, Cognitive Reappraisal, Distracton, Intrapersonal Regulation, Interpersonal Regulation, Relieving Negative Affect

Student Number : 2016-21528